

ALEXANDRE CALDINI NETO

A morte

NA VISÃO DO ESPIRITISMO

Um livro para quem
quer compreender o que
acontece no momento em
que morremos e depois



ALEXANDRE CALDINI NETO

A morte

NA VISÃO DO ESPIRITISMO

Um livro para quem
quer compreender o que
acontece no momento em
que morremos e depois

2ª Edição — 2014


Bela letra
Editora

Copyright © 2013 Alexandre Caldini Neto
Título: A morte na visão do Espiritismo
Autor: Alexandre Caldini Neto
Edição: Ana Landi
Editora convidada: Ivete Maria Ribeiro
Preparação: Ana Paula Alfano
Preparação final e revisão: Norma Marinheiro e João Hélio de Moraes
Projeto gráfico e diagramação: S4 Editorial
Diagramação (segunda edição): Helena Salgado
Produção do e-book: [Schäffer Editorial](#)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Caldini Neto, Alexandre
A morte na visão do Espiritismo/Alexandre Caldini Neto. — 1. ed. — São Paulo: Bela letra Editora, 2013.

1. Religião. 2. História das religiões. 3. Espiritismo. 4. Morte. I. Caldini Neto. II. Título.

CDD-200

Índices para catálogo sistemático:
1. Felicidade : psicologia aplicada 158

Todos os direitos reservados à Bela letra Editora Ltda.
Rua Itapeva, 26, cj. 104
CEP. 01332-000 – São Paulo – SP
Telefone: (11) 2476-6382, (11) 3141-1690
www.belalettra.com.br

Direitos autorais cedidos ao Núcleo Espírita de Estudos e Assistência 22 de Setembro. Pinheiros, São Paulo (SP).

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 — OI, MARIA

CAPÍTULO 2 — DOIS PONTOS, UMA OBSERVAÇÃO E ALGUNS AGRADECIMENTOS

CAPÍTULO 3 — CONCEITOS BÁSICOS DO ESPIRITISMO

Espíritos

Morte, desencarne ou passagem?

Encarnação

Livre-arbítrio + causa e efeito

Responsabilidade e culpa

Justiça

Reforma íntima

Valores

Lema

CAPÍTULO 4 — COMO O ESPIRITISMO ENTENDE A MORTE

A vida para o Espiritismo

O livre-arbítrio

Espírito, perispírito e corpo

Uma vida ou muitas vidas?

A lógica da encarnação

Uma única vida... várias encarnações

O plano reencarnatório

Quanto tempo demora para reencarnarmos?

Pode Rex ter sido a minha avó?

Por que não sabemos quem fomos em outra encarnação?

Estágios diferentes, reações e experiências diferentes

Deus

Deus não fica cuidando de mim

Por que eu?

Como se preparar para a morte?

Morrer é natural
Cuidando da nossa morte
Claro como o dia
Por que tememos a morte?
Viver muito ou viver bem?
O que é viver bem?
Cadê a funerária?
A conversa com alguém que está prestes a morrer
Conversando com alguém próximo de quem morreu
A morte não é uma derrota. Não é uma perda
Não tenhamos pena de quem morre
Não tenhamos medo de quem morre
Qual a idade certa para morrer?
Morremos porque já cumprimos nossa experiência?
Morre uma pessoa boa e vive uma pessoa má. Cadê a justiça divina?
Pena de morte
Grande perda ou grande ganho?
Tristeza
Expressando a tristeza
Tristeza para mim versus tristeza para o mundo ver
O sofrimento daquele que morreu
Preocupação
Tristeza: por quanto tempo?
Saudade
Viajar para esquecer
Morte e amadurecimento
Na hora exata da morte
EQM
Espíritos de parentes e amigos que já morreram
Depois do desencarne
Ecos
Apego
Atenção ao que importa
Estamos prontos para morrer?
Meu filho, meu pai... espíritos
Não sequeamos quem está precisando morrer
Eu, meu melhor amigo
E como é que eu faço para tomar as rédeas de minha vida?
Eu devia ter feito mais ou melhor
E o que acontece depois da morte?
O descanso após a morte
Céu e inferno
Suicídio
Mas o espírito sente dor?
Assassinato
Uma palavra sobre a palavra
Reencontraremos os que amamos e já morreram?
O suicídio é um meio para encontrar alguém que morreu?
Ao morrer, modificamo-nos?
Pedindo ajuda ao parente que morreu

[Uma palavra sobre os anjos](#)
[O que acontece com as crianças que morrem?](#)
[Como a pessoa fica após a morte?](#)
[Aborto](#)
[Parentesco e afinidade](#)
[Quem é a nossa família?](#)
[O conceito de autoridade depois que morremos](#)
[Morte por acidente](#)
[Eutanásia](#)
[Cremação](#)
[Doação de órgãos](#)
[As coisas e as roupas do falecido](#)
[A oração](#)
[Rezando em casa... para os outros](#)
[Viva a sua vida... sem ele ou ela](#)
[A ida ao cemitério](#)
[Dia de Finados e aniversários](#)
[Gostaria de ter dito que o amava...](#)
[Duro dizer “eu te amo”](#)
[O amor em forma de gentileza e genuíno interesse](#)
[Culpa, remorso, reparação e perdão](#)
[O amor em igual medida para todos](#)
[Comunicação com os mortos](#)
[Os sonhos](#)
[Velas para iluminar o caminho?](#)
[Fim](#)
[Sobre o Espiritismo](#)

CAPÍTULO 1

Oi, Maria

Foi bacana conversar com você sobre como o Espiritismo entende a morte.

Ao ouvir suas perguntas, lembrei-me de um antigo projeto meu que estava parado: um livro, pequeno e pragmático, sobre a morte.

Faz anos que queria escrever algo que pudesse ajudar a todos os que, como você, estivessem passando pela experiência de ter alguém próximo e querido que faleceu. O livro também seria útil para quem está percebendo que brevemente irá morrer, e mesmo para quem, estando (ou imaginando estar) longe do momento de sua morte, quer ficar mais bem preparado para ela.

Rabisquei este texto tentando pensar em como e em que você estaria pensando sobre a morte, imaginando quais seriam suas dúvidas. Espero ter tido algum sucesso ao me colocar no seu lugar.

Ele é também fruto do que tenho pensado sobre a morte ao longo dos últimos anos, quando vários amigos e parentes passaram pela experiência da morte de filhos, companheiros, pais, irmãos e amigos queridos. Quase todos sofreram muito. Alguns poucos se revoltaram. Outros buscaram entender o que se passava. Isso me fez pensar e estudar como o Espiritismo poderia nos ajudar a lidar melhor com a morte. Tanto a alheia como a nossa própria.

O assunto é extenso e se abre em muitas outras conversas, assim, escolhi apenas alguns aspectos para abordar. Ou seja, está longe de ser um livro completo sobre o tema. É também uma obra com um viés: interpreta a morte na visão do Espiritismo. Por conta disso, penso que nem todos o aceitarão. A mim, por tudo que li e estudei sobre a questão, o que diz o Espiritismo me pareceu bem lógico. Racional. E justo. Em minha opinião, trouxe a melhor explicação e a que, de longe, mais me esclareceu.

Meu desejo é que este livro possa ajudar você e mais gente a compreender um fato que ainda nos tira do eixo. Um tema corriqueiro, porém pouco discutido. Um acontecimento natural e previsível, mas ainda assim incompreendido e inesperado.

Agradeço a você, Maria, pelo empurrão que me faltava.

E agradeço a Deus e aos amigos do plano espiritual pela inspiração e por esta

rica oportunidade.

São Paulo, janeiro de 2013^{[1](#)}

¹ Maria é filha de um amigo do autor. A conversa que tiveram quando a mãe da jovem morreu, sobre como o Espiritismo entende a morte, foi a inspiração para este livro. Foi escrito entre o Natal e o réveillon de 2012, mas revisado e ampliado durante todo o ano de 2013.

CAPÍTULO 2

DOIS PONTOS, UMA OBSERVAÇÃO E ALGUNS AGRADECIMENTOS

Antes de começar o livro, Maria, quero falar de duas preocupações que tive ao escrevê-lo:

- Temia não avaliar direito a dor de quem teve alguém querido que morreu, temia ser leviano na abordagem e magoar. Revi e submeti o texto à leitura de vários amigos espíritas e não espíritas. Alguns desses amigos passaram por essa situação recentemente. Espero que esses cuidados tenham sido suficientes para evitar rudezas que possam magoar.
- Não queria que este fosse um livro catequizador, feito para recrutar adeptos para o Espiritismo. O Espiritismo não precisa disso. Acho deselegante e desrespeitoso quem fica pregando as vantagens de sua religião na tentativa de convencer todo mundo a ser igual. Este livro não fará isso.

Apesar dessa segunda preocupação, fui aconselhado por uma boa amiga (não espírita, diga-se) a expor alguns dos conceitos básicos da doutrina espírita. É que, conhecendo algumas dessas ideias, fica mais fácil compreender vários dos comentários que se seguirão a elas. Estão logo no início deste livro. São nove pontos. Se achar que podem ser úteis, leia-os. Se não, passe reto e consulte-os quando tiver alguma dúvida.

Uma observação: você verá, Maria, que coloquei algumas frases sobre a morte no fim de alguns tópicos. Li quase todas as atribuídas a Sêneca e Montaigne em livros. Algumas, deles e de outros autores, encontrei-as na internet. Não tenho certeza se as frases atribuídas a esses brilhantes pensadores são mesmo deles. Talvez não sejam. Essa incerteza a princípio me incomodou, mas depois, pensando melhor, cheguei à conclusão de que o que de fato importava não era sua autoria, mas o raciocínio que elas expressavam. Você verá que são frases interessantíssimas e inspiradoras. Então, aí estão.

Agradeço aos meus queridos, de fato queridos, amigos e familiares que revisaram e opinaram sobre os temas que abordo neste livro. São espíritas e não

espíritas. Alguns viveram a experiência — por vezes, bastante traumática — do falecimento de alguém próximo. A estes agradeço ainda mais, especialmente pela generosidade de dividirem comigo suas experiências. Agradeço-lhes por terem revisitado de forma corajosa e pragmática suas emoções, comparando o que viveram com o que dizemos neste livro. Foram de grande ajuda. Muito obrigado, amigos!

CAPÍTULO 3

CONCEITOS BÁSICOS DO ESPIRITISMO

Espíritos

Nós espíritas acreditamos que somos todos seres espirituais, espíritos. E o que são os espíritos? Espírito é o que somos. Nossa essência. Nossa inteligência, nosso entendimento, nosso discernimento, nosso caráter.

Cada espírito é único, individual, e todos nós percorremos um caminho evolutivo. A cada vivência ganhamos experiência e conhecimento. Estamos sempre nos aprimorando intelectual e moralmente.

Morte, desencarne ou passagem?

Vários espíritas usam mais o termo passagem que morte. É que morte, para alguns, traz uma sensação de fim, enquanto passagem dá uma noção de continuidade.

O Espiritismo não entende a morte como o fim da vida. É o fim apenas de uma experiência com determinado corpo. Nesse sentido, seria mesmo mais adequado dizer passagem. Passagem deste modo de viver para outro, sem o corpo físico.

Outro termo que frequentemente se usa no Espiritismo quando falamos de morte é desencarne.

Desencarne, para mim, lembra tirar a carne, acho meio feio!

Mas nós espíritas o usamos para expressar o momento em que o corpo espiritual deixa o corpo físico e se vai, para continuar a viver como espírito, preparando-se para uma próxima encarnação.

Na terra fica o corpo material, que se transformará novamente em outros elementos químicos, compondo outros corpos orgânicos. Já o espírito continua o seu desenvolvimento.

Neste livro, ainda que prefira o termo morte a passagem ou desencarne, usarei todos eles. Quando falo do processo de voltar ao corpo, usarei as palavras reencarnar e encarnar, que me parecem adequadas. Feias, acho, mas adequadas.

Encarnação

Não apenas os espíritas, mas a maioria da humanidade acredita que

reencarnamos, ou seja, que, após a morte, voltaremos novamente a um corpo para novas experiências, inúmeras vezes. O objetivo dessa volta é nos dar novas chances — em diferentes situações — de aprendizado, do qual precisamos para a nossa evolução. A cada nova volta, viremos numa situação diferente, mas sempre útil e necessária ao estágio evolutivo no qual estivermos: voltaremos ricos ou pobres, doentes ou saudáveis, numa grande metrópole ou num vilarejo, para servir ou ser servido, poderosos ou não, como homens ou mulheres. Essa variedade de experiências é que vai nos ensinar e dar a amplitude de conhecimento de que necessitamos. É por meio dessa diversidade de situações que vamos compreender — e por nosso esforço e vontade — como nos livrar das más tendências que adquirimos ao longo de nossas idas e vindas.

Lidaremos com a inveja, o orgulho, o ódio, a incompreensão, o preconceito, o egoísmo, o ciúme, a agressividade, o sectarismo, a xenofobia e o medo. Lidaremos com tudo isso e muito mais. E lidaremos com esses sentimentos em nós mesmos e nos outros em relação a nós. Assim aprenderemos o valor do amor, da fraternidade, do perdão, da delicadeza, da compreensão, da empatia, da modéstia, da composição, da solidariedade e do servir. Tudo, aos poucos, mas sempre. Tarefa para um tempão! Aprendizado de montão!

Livre-arbítrio + causa e efeito

Esses são alguns dos conceitos mais interessantes e importantes do Espiritismo.

Livre-arbítrio, Maria, significa que temos livre escolha. Podemos fazer o que quisermos. Tudo mesmo. E arcaremos com as consequências — as benesses e mazelas — dessas escolhas. Posso roubar? Posso. Posso ajudar? Também posso. Mas nada passa sem uma consequência. Se eu roubar, minha vida será mais difícil. Se eu ajudar, ela será mais fácil. Essa é a consequência. Pura lógica. Façamos o que quisermos — isso é livre-arbítrio — e, inexoravelmente, arquem com as consequências de todas as nossas ações — isso é causa e efeito.

Uma analogia: podemos comer muito? Muita gordura, muito açúcar e muito sal? Podemos ser absolutamente sedentários? Resposta: *yes we can*. Podemos tudo isso. A pergunta agora passa a ser outra: agindo assim, seremos saudáveis? Dizem a ciência e a experiência que não. Agindo assim, seremos obesos, quase certamente teremos pressão alta, provavelmente seremos diabéticos, acumularemos gordura no fígado, sofreremos de alguma doença cardiovascular, sobrecarregaremos os rins e as articulações e desenvolveremos outras tantas doenças. Mas, se quisermos, podemos agir como descrito? Podemos. Podemos tudo, mas as consequências para a saúde virão. O livre-arbítrio nos permite a ação, e a “causa e efeito” nos dá a consequência disso, positiva ou negativa.

Assim é com tudo na nossa vida.

O livre-arbítrio nos leva a outros raciocínios prezados pelo Espiritismo:

- Deus não pune nem premia. Nós é que nos punimos ou nos premiamos. Nós é que desenhamos nossa vida melhor ou pior conforme nossos atos. O que erroneamente interpretamos por punição é apenas o efeito de uma causa.
- Somos senhores de nosso destino. Pelo livre-arbítrio, eu herdo hoje meu passado. Pelo livre-arbítrio, eu desenho hoje meu futuro. Eu sou o arquiteto da minha vida. Se ajo bem, terei um futuro (e um presente) melhor. O contrário também é verdadeiro.
- Não há injustiça. Se um sofre e outro não, isso é consequência do que se faz e se fez. Cada um tem sua trajetória, e o modo como a estamos vivendo neste momento diz muito do que somos e, sobretudo, do que fomos. É aquele “a cada um segundo suas obras”. Se sofremos, é porque ainda temos que melhorar aquele comportamento em que, no passado, não quisemos atuar.

Para cada um, a lição necessária para melhorar, a fim de, por assim dizer, passar de ano. Isso nos ajuda a entender por que aparentemente alguns sofrem muito e outros, nada. É que os do segundo time já passaram por experiências pelas quais os do primeiro ainda não passaram ou não quiseram enfrentar de forma honesta e adequada. Estes ainda têm trabalho por fazer.

Responsabilidade e culpa

O Espiritismo enfatiza o conceito de responsabilidade. E refuta o de culpa.

A culpa é pesada, punitiva, derruba a gente. Atribui enorme peso ao erro e cria a absurda noção da impossibilidade de recuperação. Embute o conceito do mal. Destrói.

A responsabilidade é serena e equilibrada. Traz a noção de maturidade, o conceito de compartilhamento e de bem viver em sociedade, de humanidade, de respeito e de amor.

O Espiritismo admite que erramos e erraremos por um bom tempo. E entende o erro como algo normal. Talvez indesejável, mas normal. Sabe que o erro é inerente ao espírito imperfeito ainda em aprendizado. E sabe que é assim que aprendemos e nos aperfeiçoamos. Compreende que nosso aprendizado consiste exatamente em corrigir nossos erros. Não folga com eles, mas também não faz da culpa um tormento improdutivo. Se não aprendermos com o erro e não modificarmos nosso modo de agir, sofreremos. A dor é um alarme, um alerta

para que nos cuidemos e saiamos do erro. É como a febre, que nos indica que algo em nosso organismo está em desordem. A febre nos alerta, ajuda na percepção, mas cabe a nós o ato de nos tratar para sair dela. O mesmo vale para o sofrimento.

Então, o sofrimento, a angústia e a dor, isso tudo não é punição, mas lógica, consequência natural e inexorável do erro. É ensino. A dor nos servirá de alerta para que mudemos de comportamento e corrijamos nosso modo de ser. Esse é o processo de aprendizado e evolução. E isso se faz por meio de vivências em distintas encarnações.

Justiça

Você verá, Maria, que frequentemente no texto faço menção à justiça. Quando neste livro falarmos de justiça, ou justo, não estaremos falando de julgamento, de certo ou errado, do bem ou do mal. Não! Nada tão pesado ou maniqueísta. Não estamos falando de culpa ou punição. Longe disso.

Quando estiver lendo este livro, procure, por favor, interpretar justiça como algo justo, adequado, correto, e não como algo punitivo.

Quando falamos em justiça, estamos falando de justiça divina. Estamos falando de justiça como entendida pelo Espiritismo. Justiça em seu mais elevado significado: algo lógico, perfeito, equilibrado e coerente. Algo correto. Devido.

É importante compreender esse conceito de justiça para que possamos raciocinar com isenção, lógica e humildade e entender, por exemplo, que a morte de um jovem saudável e bom possa ser algo justo.

Reforma íntima

Mais um conceito-chave para o Espiritismo. Em minha opinião, o mais bacana. Reforma íntima, Maria, significa empenhar-se na melhora de si mesmo. Significa estudar nosso modo de pensar, falar e agir e descobrir como podemos nos melhorar. O que em nós não está legal? O que está em desarmonia? O que agride o outro e a nós mesmos? O que nos faz mal? E, sobretudo, como podemos nos melhorar nesses pontos que identificamos? Isso é reforma íntima. É o esforço da nossa própria vontade (livre-arbítrio) reformando nosso caráter. Nós mesmos nos fazendo melhores. Aliás, quem, senão nós, tem o poder de nos modificar? Um conceito poderoso e bem bacana, não é mesmo? A reforma íntima está muito alinhada com o “Conhece-te a ti mesmo”. Esta é a chave do progresso pessoal: o autoconhecimento aliado ao compromisso pessoal com nossa própria melhora.

Uma curiosidade, Maria: muita gente que começa no Espiritismo não segue adiante justamente por conta da reforma íntima. É que dá algum trabalho. Exige

que o sujeito esteja disposto a encarar, com honestidade, as suas dificuldades e os seus problemas. Exige que a pessoa tenha a humildade e a maturidade de reconhecer onde erra. E isso é difícil! O ego às vezes fala mais alto. O sujeito não quer reconhecer que ele não é tudo isso que quer fazer crer. A reforma íntima exige atenção, disposição, coragem e humildade para reconhecer suas falhas, seus pontos fracos e, igualmente importante, agir sobre eles. Nem todos estamos dispostos a isso. Muita gente prefere pagar para ser perdoado ou para conquistar uma chamada “graça”. É muito mais cômodo. Não exige esforço. Como se Deus fosse se impressionar com dinheiro ou com uma promessa, ou ainda com certo número de repetições de uma frase decorada.

É uma pena que muita gente ainda não esteja compromissada com a sua melhora, com a sua reforma íntima.

Uma pena por vários motivos. Pena porque esse é, na minha opinião, o único caminho para a paz na terra. A paz interna leva à paz na humanidade. Quando cada um cuidar de si, de sua melhora, de se corrigir e de ser uma pessoa melhor para com os demais, pronto, tudo estará resolvido. É uma pena também porque as recompensas emocionais para aquele que se dedica à sua reforma íntima são enormes! Quando começamos a modificar comportamentos que nos fazem mal, que nos tiram o sossego, que nos afastam dos outros, do bem e da felicidade, o alívio e a sensação de liberdade são enormes! A gente percebe que na verdade é dono do próprio nariz. Que, querendo, consegue-se ser uma pessoa muito melhor. E isso traz uma segurança, uma paz e uma felicidade fantásticas. Isso nos aproxima das pessoas e, mais importante, nos aproxima de nós mesmos. Ou melhor, nos aproxima de Deus.

Valores

Quais são os valores do Espiritismo?

São os valores universais de toda a humanidade.

Se quisermos resumir em uma palavra, é o amor.

- Amor a Deus
- Amor a si próprio
- Amor ao próximo
- Amor à paz
- Amor ao aprendizado
- Amor à evolução

Lema

Não estou certo se podemos dizer que o Espiritismo tem um lema, Maria. Mas, se tiver, é este:

Fora da caridade não há salvação.

Veja que interessante: o Espiritismo não diz que fora do Espiritismo não há salvação, pois acredita que qualquer religião ou filosofia pode ser muito boa e adequada.

Tampouco diz que fora da verdade não há salvação, pois quem pode dizer onde está a verdade?

Diz apenas que é preciso caridade — que pode ser entendida como o amor em ação —, um princípio básico, um valor universal que pode ser vivido por qualquer pessoa, em qualquer religião ou sem religião alguma.

Em outras palavras, o que o Espiritismo prega é a prática da caridade, do bem, da fraternidade e da harmonia entre as pessoas. Nada sectário. Pelo contrário.

CAPÍTULO 4

COMO O ESPIRITISMO ENTENDE A MORTE

A vida para o Espiritismo

Para saber como o Espiritismo entende a morte, antes precisamos compreender como o Espiritismo entende a vida.

O Espiritismo entende a vida como algo muito maior que apenas os 30, 50, 80 ou pouco mais de cem anos que vivemos desde nosso nascimento até nossa morte.

Nós espíritas entendemos como vida o período que vai desde a criação do espírito até sempre.

Confuso? Tento explicar melhor.

Deus criou e continua a criar espíritos. Quando criados por Deus, somos simples e ignorantes. Nem bons nem maus. Temos praticamente tudo ainda por aprender. E esse aprendizado, por um bom tempo, vai se dar numa série de “vidas”, ou encarnações. O espírito se junta a um corpo que acaba de se formar para viver mais um conjunto de experiências, ou seja, uma vida. Vive nele errando e acertando, aprendendo e se corrigindo. Um dia, o corpo morre e o espírito deixa aquele corpo. Continua vivendo agora sem o corpo material, que ficou na terra. Continua a aprender. Mas, para que aprenda mais, e mais rápida e intensamente, ele nasce outra vez num novo corpo. Mais uma vez, vive encarnado desde bebê até certa idade. Novamente errando e acertando, raciocinando, experimentando, acumulando conhecimento. O corpo que esse espírito habita morre. E o espírito continua a viver sem corpo material. Aprende. Reencarna. E assim sucessivamente. Um vai e volta enorme. Dinâmico. De intenso aprendizado. Até que, em determinado momento, já bastante experiente e evoluído, não mais necessita reencarnar. Não mais precisa da intensa exposição que o encarnado tem para seu aprendizado. Esse espírito continua a se aperfeiçoar, mas agora sem reencarnar. Continua nesse aperfeiçoamento para sempre. Isso é a vida. Essa é a vida na concepção espírita.

Percebe então, Maria, como nós, os espíritas, encaramos (ou deveríamos encarar) a morte do corpo? Como mais um fato da vida. Na verdade, algo simples e corriqueiro. Apenas um estágio natural de evolução do espírito imortal. É mais ou menos como passar de ano, fazer aniversário ou mudar de

cidade ou escola: uma etapa vencida e o início de outra. Apenas isso. É assim que deveríamos ver a morte: sem grandes dramas ou perdas. Claro que, na hora em que ela chega, sempre nos causa certo susto, mesmo aos espíritas. Mas, quanto mais preparados e ilustrados estivermos sobre o que de fato é a morte, mais tranquilamente lidaremos com mais essa etapa de nossas vidas.

Novamente cabe a comparação com a mudança de cidade, de escola ou de estado civil: quando acontece, produz certo impacto, um frio na barriga, sobretudo se a mudança for inesperada. Mas depois tudo se encaixa e seguimos adiante.

A vida, a temos apenas emprestada, não dada.

PÚBLIO SIRO (85 a.C.-43 a.C.), escritor latino

O livre-arbítrio

Falamos do livre-arbítrio no início do livro, mas, dada a sua importância, quero retomar o assunto. Esse é um conceito muito presente no Espiritismo: livre-arbítrio significa escolher o que se quer fazer. É assim: a gente faz o que achar que deve fazer e arca com as boas ou más consequências dessas ações. E esse arcar com as consequências é uma lei: causa e efeito. Ou seja, temos total liberdade, mas também a responsabilidade sobre o que for feito.

E o que isso tem a ver com um livro que pretende explicar como o Espiritismo entende a morte? Tudo.

O livre-arbítrio define nosso dia a dia. E nosso dia a dia define quem somos. Nosso dia a dia define nossa vida atual e também nosso futuro.

Pelo livre-arbítrio, podemos decidir se queremos ou não encarnar naquele momento, naquela família, naquelas condições. Ou melhor, escolhemos mais ou menos: espíritos muito atrasados têm encarnação compulsória. Ou seja, se ainda não têm discernimento suficiente para cuidar de si, alguém mais experiente e sábio decidirá por eles. É como um adulto a quem, dada a incapacidade temporária do bebê, cabe decidir o que este vai comer ou vestir. Mais importante ainda: pelo livre-arbítrio, escolhemos o tipo de vida que queremos ter. Em cada situação de nossa vida, podemos agir como quisermos. Podemos ganhar conhecimento, modificar comportamentos, crescer, contribuir e ajudar os outros. Ou não. A escolha é sempre nossa. O resultado, também.

A vida não é o bem nem o mal, mas simplesmente o cenário do bem e do mal.

SÊNECA (4 a.C.-65 d.C.), um dos mais importantes filósofos e escritores do Império Romano

Espírito, perispírito e corpo

Olhe para alguém que esteja à sua volta neste momento, Maria. O que vê? Você vê uma pessoa. Na verdade, o que você vê é o corpo de uma pessoa. Homem ou mulher, alto ou baixo, gordo ou magro, velho ou moço. Esse corpo, acreditamos nós espíritas, é animado por um espírito (ou alma, que é o nome que damos ao espírito quando está encarnado num corpo). O espírito a gente não vê, mas percebe. Isso porque as manifestações inteligentes do corpo têm origem na vontade do espírito. Quando morremos, exaurida então a vitalidade orgânica, o espírito abandona o corpo. E o corpo, sem o espírito, fica inerte e se deteriora. Isso, só isso, é a morte.

Perispírito é o que podemos chamar de corpo espiritual. É que, quando morremos e nosso espírito deixa o corpo, ele leva consigo outro corpo, bem menos material. Esse corpo mais sutil é, por assim dizer, o corpo do espírito. Quando um vidente enxerga um espírito, não vê uma luzinha ou um clarão: vê uma pessoa, por conta do perispírito. Assim como vemos o corpo da pessoa encarnada, esse vidente vê o perispírito do espírito desencarnado.

Veja a definição de perispírito dada por Allan Kardec em *O Livro dos Médiuns*(capítulo 1: “Há espíritos?”):

...o espírito não é, pois, uma abstração; é um ser definido, limitado e circunscrito. O espírito encarnado no corpo constitui a alma; quando o deixa, na morte, não sai despojado de todo o envoltório. Todos nos dizem que conservam a forma humana e, com efeito, quando nos aparecem, é sob aquela com que nós os conhecemos.

Observemo-los atentamente no momento em que acabam de deixar a vida; estão num estado de perturbação; tudo está confuso ao seu redor; eles veem seu corpo, são ou mutilado, conforme o gênero de morte; de outra parte, se veem e se sentem vivos; alguma coisa lhes diz que esse corpo é o seu, e não compreendem por que estão separados dele. Continuam a se ver sob sua forma primitiva, e essa visão produz, em alguns, durante certo tempo, uma singular ilusão: a de se crerem ainda vivos; necessitam da experiência do seu novo estado para se convencer da realidade. Dissipado esse primeiro momento de perturbação, o corpo se lhes torna uma vestimenta velha da qual estão despojados e não têm saudade; sentem-se mais leves e como desembaraçados de um fardo; não experimentam mais dores físicas e são muito felizes de poderem se elevar, percorrer o espaço, assim como, em suas vidas, o fizeram muitas vezes durante seus sonhos. Entretanto, apesar da ausência do corpo, constata sua personalidade; têm uma forma, mas uma forma que não os oprime nem os embaraça; têm, enfim, a consciência de seu eu e de sua individualidade. Que devemos disso concluir? É que a alma não deixa tudo no túmulo e que leva alguma coisa consigo.

Numerosas observações de fatos irrecusáveis, dos quais falaremos mais tarde, conduziram a esta consequência de que há no homem três coisas: 1ª — a alma ou espírito, princípio inteligente em que reside o senso moral; 2ª — o corpo, envoltório grosseiro, material, do qual está temporariamente revestido para o cumprimento de certos objetivos providenciais; 3ª — o perispírito, envoltório fluídico, semimaterial, servindo de laço entre a alma e o corpo.

A morte é a destruição, ou melhor, a desagregação do envoltório grosseiro, aquele que a alma abandona; o outro se separa e segue a alma, que se encontra, dessa maneira, sempre com um envoltório; este último, se bem que fluídico, etéreo, vaporoso, invisível para nós em seu estado

normal, não deixa de ser matéria, embora, até o presente, não pudéssemos apanhá-la e submetê-la a análise.

A morte não é um período que termina uma existência, mas um interlúdio somente, uma passagem de uma forma para outra do ser infinito.

Humboldt (1769-1859), geógrafo, naturalista e explorador alemão

Uma vida ou muitas vidas?

Tem gente que acredita que vivemos várias vidas. Tem gente que acredita que vivemos apenas uma e que após a morte há o nada. E tem gente que acredita que temos apenas uma vida e que depois da morte vivemos na paz do paraíso ou nos terríveis tormentos do inferno, para sempre.

E o Espiritismo, em que acredita? Nós espíritas acreditamos na reencarnação. Sabemos da reencarnação por diversos depoimentos de espíritos que nos dão detalhes de suas experiências e também por vários casos de gente que, estando encarnada, recorda-se de suas experiências numa vivência anterior. Se você tiver interesse, Maria, há vários livros espíritas e não espíritas sobre reencarnação, e também um bem realizado documentário da Discovery. Basta buscar na internet e você verá vários casos, depoimentos e investigações científicas sobre o tema.

Uma curiosidade: há no mundo mais reencarnacionistas (aqueles que acreditam na reencarnação) que descrentes da reencarnação. É que várias religiões asiáticas são reencarnacionistas.

Caso você queira saber um pouco mais sobre o assunto, Maria, há um livro muito bonito — *Uma Carta de Bezerra de Menezes*(FEB) —, escrito por ele em 1886, quando atuava como médico, e publicado na década de 1920. Nele aprendemos, por exemplo, que os próprios *Vedas*(cerca de 2000 a.C.), textos sagrados para os hindus, já traziam várias passagens sobre a pluralidade das existências. Bezerra relaciona ainda diversos exemplos de povos e culturas reencarnacionistas, passando pela Antiguidade e a própria Bíblia.

Reencarnar é o nome que se dá ao processo de viver uma vida, morrer e nascer novamente para uma nova experiência de vida, para um novo aprendizado. E, no fim dessa experiência, outra vez morreremos para, mais tarde, nascermos. E assim vamos. Encarnando muitas vezes!

Reencarnamos para que sigamos aprendendo. No dia a dia, nos desafios, nas oportunidades, nas dificuldades e na diversidade de experimentos de nossa vida de encarnados, vamos aprendendo a lidar com tudo. Nosso objetivo de longo prazo (e bota longo nisso!) é aprendermos a lidar com tudo e com todos. Chegará o momento em que — veja a magnitude desse aprendizado — saberemos tudo. E nos relacionaremos de modo harmônico com todos. É quase impossível imaginarmos isso, não? Tudo e todos.

Isso não significa que rapidamente nos daremos bem com todos, mas, se pelo menos nos compreendermos, já será um progresso. Grande.

Numa hora aprendemos a ser mais tolerantes. Noutra, a ser caridosos. Noutra, a ser mais ativos. Noutra, a não julgar. Pouco a pouco, de encarnação em encarnação, vamos aprendendo e nos melhorando. Na verdade, é para isto que

encarnamos e reencarnamos: vivemos para evoluir, vivemos para nos aprimorar. É como um bom programa para trainees, Maria, vamos passando por todas as áreas e experiências para que aprendamos de tudo um pouco.

Quantas vezes encarnamos? Não se sabe ao certo. Reencarnamos quantas vezes for necessário para nosso aperfeiçoamento. Pararemos de encarnar apenas quando já tivermos evoluído o suficiente e não mais precisarmos das vivências duras que temos nas encarnações.

E por que não evoluímos sem encarnar? Evoluímos, sim. Mesmo quando estamos fora de um corpo físico, como espíritos, evoluímos. Mas a evolução como encarnados é mais rápida. É que, como encarnados, as experiências são mais intensas e ásperas. Encarnados, estamos imersos em dificuldades, novidades e desafios. Temos que trabalhar, cuidar de nossos relacionamentos, cuidar da saúde, das questões sociais, das divergências...

Temos então que agir por nós mesmos: raciocinar, errar e acertar, até achar o caminho melhor. E o caminho melhor varia um pouco para cada um. Uns vão por aqui. Outros, por ali. Mas o objetivo e o final de todos é um só: crescimento e melhora. Somos impelidos, pela necessidade, a dar um jeito em tudo. Com isso, desenvolvemos nossa inteligência. Mas apenas desenvolver a inteligência não basta. Quanto mais sábios, mais sentimos falta de algo mais. E, esse algo mais, apenas o desenvolvimento moral nos dará. Junto com nosso desenvolvimento intelectual, por inúmeros outros estímulos, somos também instados a exercitar e aprimorar nosso senso de moral. E o que isso significa? Evoluir moralmente significa aprimorar nosso modo de ser, tendo em conta nossos valores. Significa sermos mais justos, mais honestos, mais humildes, mais equilibrados, mais pacientes, mais generosos, mais compreensivos, mais caridosos, mais carinhos, mais fraternais, mais acolhedores etc. Isto é evoluir: crescer tanto intelectual como moralmente. E é para fazer isso — evoluir de forma mais eficiente e rápida — que encarnamos sucessivas vezes.

Na reencarnação nascemos cada vez com uma identidade, obviamente em épocas diferentes, talvez em outra cidade ou mesmo em outro país. Se fomos homens, podemos nascer mulheres ou homens novamente; dependendo da experiência que seja mais útil ao nosso progresso. Se fomos pobres numa encarnação, talvez na próxima venhamos ricos. Viveremos o que for necessário para ganhar experiência e conhecimento. Tudo o que for necessário para que compreendamos tudo. Para que crescamos intelectual e moralmente.

Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sem cessar. Esta é a lei.

JOHANN GOETHE (1749-1832), escritor alemão; essa frase adorna o túmulo de Kardec, em Paris

A lógica da encarnação

O Espiritismo acredita que há lógica na reencarnação.

Não seria justo nem lógico Deus (e o Espiritismo acredita em Deus) nos dar apenas uma única chance.

Imagine por um instante, Maria, que tivéssemos apenas esta vida que estamos vivendo agora, do momento de nossa primeira inspiração até nossa última expiração. Agora imagine dois garotos: um nasce saudável, inteligente, numa família estruturada, cheio de oportunidades, e outro nasce doente, sem grandes dotes intelectuais, abandonado pela família e criado em meio ao crime. Por conta das condições em que se encontram, terão vidas muito diferentes. Se, ao final da vida, fossem para o céu ou o inferno por conta de como viveram essa vida, isso seria justo? Não tiveram as mesmas oportunidades. Como determinar seu merecimento para uma eternidade de alegrias (paraíso) ou de tristezas (inferno) apenas se baseando na tão breve e diversa vida que tiveram? Não, não seria justo. E Deus, por definição, é justo — pois, se não for justo, não é Deus.

Com a reencarnação, acredita o Espiritismo, temos inúmeras chances de ir acertando nossa vida, inúmeras chances de nos emendar, de reparar nossos erros. Tantas vezes quantas forem necessárias, mas não indefinidamente: apenas o suficiente para chegarmos a um estágio evolutivo no qual não mais necessitemos da experiência reencarnatória para nos melhorar.

Se numa encarnação, por exemplo, abandonamos nossos filhos e eles sofreram com isso, numa próxima encarnação podemos estar junto deles novamente para que nos dediquemos a eles com afinco. Talvez voltemos não mais como seus pais, mas como seus filhos ou como tios que cuidarão do desenvolvimento deles.

Se numa encarnação tínhamos um negócio com um sócio e demos um golpe nele, ficando com todo o dinheiro da sociedade, em outra podemos vir novamente juntos, recebendo o ex-sócio como cônjuge, ou filho, ou irmão, ou pai, por exemplo. Será uma nova chance nossa ao lado dessa pessoa. Uma nova chance de vivermos adequadamente com ela, recuperando, por meio da dedicação e da fraternidade, o amor que deve nos unir a todos.

Em casos como esses, Maria, a relação não é das mais fáceis. Apesar de os espíritos reencarnados não se recordarem da experiência que tiveram juntos no passado, em casos em que houve um ofendido e um ofensor frequentemente há desconfiança, mágoa e outros sentimentos inatos. São aqueles casos de antipatia ou simpatia aparentemente gratuita que se tem por um parente. Algo que nasce com a gente e de que não se consegue explicar a origem, senão pela reencarnação.

***O homem vive preocupado em viver muito, e não em
viver bem, quando na realidade não depende dele o
viver muito, mas sim o viver bem.***

SÊNECA

Uma única vida... várias encarnações

Frequentemente se fala em várias vidas. Falamos de nossa vida passada ou da nossa próxima vida: “Na minha próxima vida, quero nascer rico”.

Penso, Maria, que isso não está certo. Temos apenas uma vida. Mas uma vida que teve começo em algum momento e que nunca terá fim. Quando fazemos referência a nossas vidas, estamos na verdade nos referindo às várias experiências que temos entre os vários nascimentos e as várias mortes dos corpos que tivemos e teremos. Uma única vida, mas com várias experiências distintas, várias encarnações.

***A pálida morte bate com pé igual nos casebres dos
pobres e nos palácios dos ricos.***

HORÁCIO (65 a.C.-8 a.C.), poeta romano

O plano reencarnatório

A encarnação ou reencarnação não acontece ao acaso. Há todo um planejamento. Antes de o espírito voltar para “habitar” um novo corpo, há um acerto entre os que serão os pais e o que será o filho ou a filha. Essa conversa se dá antes de todos encarnarem ou então durante o sono, enquanto o corpo descansa. No sono, os espíritos dos futuros pais são levados a se encontrar com aquele que deverá ser seu futuro filho. Em uma (ou em algumas) conversa se expõe a necessidade de convívio daqueles espíritos, como encarnados, em família. Talvez haja entre eles uma pendência, desconforto, desconfiança, mágoa ou mesmo ódio. Ou, ao contrário, muita afinidade e planos de ação em conjunto para o bem de alguém, de alguns ou da humanidade. Assim, acertam-se e aceitam — pais e filhos — formar uma nova família. Aceitam conviver para acertar antigas pendências e tentar um novo, pacífico e produtivo relacionamento. Ou aceitam se unir para um objetivo edificante, como, por exemplo, auxiliar um membro de seu círculo que está atrasado em seu desenvolvimento. Pode ser que se juntem para algo maior, como cuidar de um orfanato ou buscar a cura para alguma doença grave.

Mas pode também acontecer de a encarnação ser obrigatória. Se o espírito precisa encarnar mas não tem maturidade suficiente para decidir por si, por ele decidem. Ele encarna. Pode ser o caso quando há conflito entre os que formarão uma nova família e precisam da chance do convívio íntimo e frequente, para que busquem a compreensão, o perdão mútuo e o amor.

Então agora sabemos, Maria, que a frase “eu não pedi para nascer!” quase sempre é infundada. Na vasta maioria das vezes, pedimos sim. E aceitamos até vir naquela família e naquelas condições. Tudo para que possamos nos aprimorar, conquistando sabedoria e equilíbrio.

Alguns cessam de viver antes de começar a viver.

SÊNECA

Quanto tempo demora para reencarnarmos?

Não há tempo determinado para um espírito que desencarnou voltar a encarnar.

Pode demorar um tempo curto ou milhares de anos.

Como o espírito não é feito de matéria, ele não se estraga nem envelhece. Assim, o tempo para o espírito é diferente do tempo para o encarnado. Não há pressa. Geralmente, ele volta quando está preparado para voltar, quando está pronto para aproveitar melhor as novas experiências que terá na encarnação seguinte. Por vezes, no entanto, o espírito não tem ainda discernimento suficiente para decidir por sua volta. Aí, a reencarnação é obrigatória.

***Não aguardes aquele dia em que a dor te abandone
contra tua vontade! Renuncia tu mesmo a ela!***

SÊNECA

Pode Rex ter sido a minha avó?

Algumas filosofias e religiões acreditam que espíritos animais podem encarnar em seres humanos e vice-versa. O Espiritismo diz que não. Espíritos humanos não encarnam em animais. O oposto também não acontece.

Há uma escala evolutiva (mineral, vegetal, animal, hominal e angelical), que é respeitada. Na verdade, o Espiritismo compreende o ser como espírito apenas a partir da condição de humano. Mas esse é um assunto mais complexo. Por ora, importa apenas que você saiba que, segundo o Espiritismo, em corpos humanos encarnam apenas espíritos igualmente humanos.

*Nisto erramos: em ver a morte à nossa frente, como
um acontecimento futuro, enquanto grande parte
dela já ficou para trás. Cada hora do nosso passado
pertence à morte.*

SÊNECA

Por que não sabemos quem fomos em outra encarnação?

Essa é uma pergunta frequente e bem fácil de responder.

Voltemos aos exemplos anteriores de reencarnações. Imagine que o filho abandonado de outrora, que muito sofreu por causa do abandono de seus pais, soubesse que aquele que o abandonou agora será seu filho. Será que ele teria o mesmo amor e o mesmo cuidado com aquele bebê que acaba de nascer?

Ou, ainda, no caso do sócio que foi roubado. Imagine que ele tenha perdido todo o dinheiro e, em consequência disso, também sua família e amigos. Que, por conta dessa ruína, tenha sido acusado de crimes e encarcerado; e que, na prisão, doente e maltratado, tenha morrido desprezado e só. E histórias assim aconteceram milhões de vezes na história da humanidade. Como será que esse espírito reagiria se soubesse que o sócio que o fez passar por tudo aquilo é sua mãe nesta encarnação? Seria capaz de amá-la? Teria boa vontade para ampará-la na velhice?

Imagine ainda, Maria, um adolescente pobre e morador de rua que foi abandonado por seus pais e é portador de grave deficiência física. Imagine também que esse garoto soubesse que, numa encarnação passada, fora o rei de um dos mais tradicionais e fortes países europeus. Como seria? Teria em sua nova encarnação a determinação de que necessita para viver essa dura experiência? Ou se revoltaria, “exigindo” o que lhe era de direito: que fosse reconhecido e tratado como um monarca?

Não sabemos quem fomos ou o que fizemos por uma razão: para que tenhamos a chance de recomeçar sem as dores e os traumas da encarnação passada. Não em todos os casos, mas em inúmeros deles, a situação é semelhante a esta: a vítima recebe seu algoz em sua família. Ou o contrário. E o ama! Daí a reconciliação.

Importante sempre lembrar, Maria, que a história da humanidade não é feita de bandidos e mocinhos, mas de gente que é um pouco bandido e um pouco mocinho. Todos somos espíritos em evolução, longe de sermos sempre bacanas ou perfeitos. Assim, num conflito, nunca apenas uma parte é culpada. Todos temos nossa parcela de responsabilidade nas confusões. E teremos que resgatar a relação buscando a compreensão e a reconciliação. Buscando o amor.

Dito tudo isso, Maria, é bom saber que existem vários casos de gente que, sim, recorda-se de sua encarnação anterior. Isso não é incomum, sobretudo em crianças. São pessoas que contam passagens e detalhes da vida de alguém já morto, detalhes dos quais não teriam como saber. Se tiver interesse, dê uma busca na internet. Busque “reencarnação” ou “vidas passadas”. Numa busca rápida, só sobre “reencarnação”, encontrei 1,6 milhão de referências em texto e

279 mil em vídeo.

***O medo da morte é mais cruel do que a própria
morte.***

PÚBLIO SIRO

Estágios diferentes, reações e experiências diferentes

Por que será que uns sofrem e outros, não? (Outros, não? Mesmo?) Por que será que uns têm uma vida mais dura e outros, mais fácil? Por que será que uns reagem mal e outros, nem tanto, ao mesmo problema? Resposta: porque as pessoas não são iguais. Somos espíritos mais ou menos experientes, mais ou menos evoluídos. Uns tiveram muitas encarnações. Viveram muito. Experimentaram diversas situações distintas e aprenderam, por vezes a duras penas, a lidar com elas. Outros, não. Ainda não.

Esses são, por assim dizer, espíritos mais novos. Foram criados há menos tempo. Tiveram menor chance de se aperfeiçoar. Por isso, cometem mais erros. Ainda vivem vidas mais difíceis, que são fruto de sua inexperiência, de sua ignorância, reflexos de seu passado tumultuado e das experiências que ainda precisam viver para se aperfeiçoar.

Pode ser também que não sejam espíritos assim tão novos, mas são espíritos que não quiseram aproveitar a chance de evoluir mais rapidamente. Optaram — por ignorância, preguiça e comodidade — por ficar no bem-bom (ou seria no “bem-mal”?).

Não se esforçaram, não se comprometeram com a própria melhora, com sua reforma íntima. Como têm o livre-arbítrio, podem agir assim. Como estão sujeitos também eles à lei de causa e efeito, colhem apenas o que plantaram.

Olhe à sua volta novamente, Maria. O que vemos são pessoas em diferentes estágios de desenvolvimento. Olhando por esse prisma, fica muito mais fácil compreender — e, compreendendo, perdoar — aqueles que não agem da forma que julgamos mais adequada. Somos espíritos ainda muito necessitados. Necessitados de esclarecimento, tempo, paciência e experiência. Necessitados somos todos de apoio e solidariedade. Olhando dessa perspectiva, fica fácil compreender por que às vezes um pai é mais imaturo e atrapalhado que um filho, por exemplo. Nesse caso, o filho — mais novo em idade — é mais velho, mais experiente e mais sábio em espírito.

O que importa pensar é que, se nós somos esses que ainda agem mais no mal que no bem, aceleremos o passo, pois estamos atrasados.

Se somos da turma dos mais avançadinhos e já agimos mais no bem que no mal, reconheçamos nosso compromisso com o auxílio na melhora dos mais atrasados. Reconheçamos também que o que neles hoje condenamos fazíamos exatamente igual até pouco tempo atrás. O que existe no outro já existiu também em mim. Essa compreensão é muito rica. Ajuda-nos a ser mais solidários, fraternos, e a não julgar. Até porque, seguramente, há muitos outros muito mais avançados, mais equilibrados, justos e sábios que nós. Há muitos à nossa frente.

***Ninguém se preocupa em ter uma vida virtuosa, mas
apenas em quanto tempo poderá viver.***

SÊNECA

Deus

Outro ponto importante para se compreender a morte segundo a ótica espírita é conhecer como o Espiritismo entende Deus.

Deus, para o Espiritismo, não é uma pessoa. Não é uma luz. Não é a natureza.

“Deus é a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas.” Essa é, para o Espiritismo, a definição de Deus. É inteligência suprema: ou seja, não há nada acima ou maior que Deus. É causa primária de todas as coisas: Deus é a inteligência que criou tudo e todos. Tudo o que acontece, acontece a partir de Deus.

Compreender essa definição de Deus evita aquelas bobagens que comumente dizemos, sobretudo no momento da morte de alguém que amamos: “Como Deus permitiu que isso acontecesse?”, ou “Deus não existe. Se existisse, isso não teria acontecido!”, ou “Deus não é justo!”

Repetindo: “Deus é a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas”. Por essa definição, concluímos que Deus, a inteligência suprema, é perfeito. Se houvesse uma única imperfeição, por definição, já não seria Deus.

- Deus é justo.
- Deus é correto.
- Deus é sábio.
- Deus é lógico.
- Deus não é vingativo.
- Deus não se engana.
- Deus não erra.

Se Deus não erra, então, quando alguém que amamos morre, isso está certo, é natural e tem um propósito. Não foi engano. Não foi injusto. Não foi antes da hora.

A gente pode não gostar ou não compreender, mas que é adequado, é.

...como nada nos tivesse sido prometido sobre sua eternidade, nem sequer sobre uma longa duração de suas vidas... deve-se possuir o que foi dado pela sorte como destituído de garantia.

SÊNECA

Deus não fica cuidando de mim

Deus não é uma babá. Não é um anjo da guarda preocupado e atento a cada detalhe da vida de cada um dos bilhões de seres encarnados e desencarnados.

Tudo é coordenado por meio de leis universais, as leis de Deus.

Enquanto estamos agindo de acordo com as leis de Deus, estamos bem. Quando agimos em desacordo com elas, sofremos. E sofremos não porque Deus é vingativo e nos pune. Mas porque Deus criou as ditas leis universais para que nos guiemos dentro de uma harmonia universal. Se saímos dela, sofremos e aprendemos com isso, voltando ao bom caminho. A isso o Espiritismo denomina, como já vimos, livre-arbítrio e causa e efeito: você pode fazer o que quiser, mas tem de arcar com as consequências de suas decisões e atos. Justo.

É meio como aqueles fios eletrificados que existem nos currais para guiar o gado. Já viu isso, Maria? Se o gado segue pelo caminho que lhe foi determinado, nada de desagradável acontece. Se ele sai do caminho, toma um pequeno choque elétrico, sente o desconforto, fica esperto e volta rapidinho para o caminho adequado.

Condicionamento.

Totalmente Pavlov!

E que leis divinas ou universais são essas? Uma só lei, na verdade, a lei do amor: viver em harmonia, viver em paz com todos o tempo todo.

Se vivemos de forma harmônica, vivemos bem. Se estamos ou causamos desarmonia, sofremos.

É um aprendizado.

Simples? Sim, simples!

Lógico? Absolutamente lógico!

Fácil? Que nada!

Viável? Claro que sim!

Como pode morrer de repente quem, desde que nasce, passa a vida levando consigo a morte?

FRANCISCO DE QUEVEDO (1580-1645), escritor espanhol

Por que eu?

Frequentemente, quando algo não acontece como imaginamos que deveria acontecer, nos aborrecemos. Sentimo-nos injustiçados pelos acontecimentos da vida. Um exemplo bem fútil: por conta do trânsito, chegamos atrasados a um show e não conseguimos pegar um bom lugar na plateia. Ficamos irritados!

Em nossa arrogância, achamos que merecemos tudo, mais e melhor, sempre. Quando um só revés nos atinge — mesmo que seja algo absolutamente irrelevante, como no exemplo acima —, nos sentimos muito injustiçados. E aí nos revoltamos. Por que eu?

- Por que justamente eu estou com essa terrível doença?
- Por que o meu filho, tão jovem e tão bom, morreu?
- Por que eu fiquei na miséria? Não é justo!

Nesses momentos, enganamos a nós mesmos achando que todos são muito felizes, apenas nós sofremos. Sempre achamos que fomos injustiçados. Tolice!

Lúcio Aneo Sêneca — brilhante filósofo romano (nascido espanhol) — ilustra bem esse ponto. Sêneca nos diz mais ou menos o seguinte: a doença, o exílio, o cárcere e a morte são coisas da vida. Corriqueiras. Se acontecem com todos, por que não aconteceriam conosco?

Sêneca defende que o melhor antídoto contra essas surpresas desagradáveis da vida é justamente não se deixar surpreender por elas. E, para isso, é preciso pensar nelas, falar abertamente sobre elas, estudá-las e de fato assumir a verdade: elas fazem parte da vida de todos e também da nossa, e acontecerão também conosco. Estejamos preparados para elas, então! Não as temamos. E mais, aprendamos com elas.

Esse raciocínio – a importância de estar preparado para tudo – vale também para a morte. Estudemos a morte. Estejamos prontos para viver a nossa morte e a morte de todos à nossa volta.

Compreendendo que o que acontece com um pode acontecer com todos, a pergunta passa então a ser: “Por que não eu?”.

***A qualquer um pode acontecer o que pode acontecer
a alguém.***

PÚBLIO SIRO

Como se preparar para a morte?

A melhor resposta é: estudando a morte, buscando compreendê-la. Sem dogmas, sem medos, sem susto, sem fantasias. Com serenidade.

Assim como nos preparamos para o vestibular, para a carreira, para o casamento e para a aposentadoria, devemos nos preparar para a morte, estudando-a.

Estar preparado para a nossa morte é não ser surpreendido quando ela novamente chegar. É aceitá-la com tranquilidade e gratidão. Gratidão pela chegada de uma nova fase de vida. Gratidão pela experiência que tivemos enquanto estávamos encarnados. Gratidão por tudo o que fizemos, pelo tanto que fizeram por nós, por todos que nos amaram, pelo que aprendemos e pelo tanto que nos melhoramos como pessoas. É estar tranquilo com quanto avançamos sem a angústia pelo que não fizemos ou pelo que fizemos de errado. É compreender que erros fazem parte do aprendizado.

E é também estar tranquilo pela compreensão de que nada acaba na morte. Que o que ficou para trás será retomado. Morrer bem é compreender também que os que não virão conosco em nossa morte continuam conosco em nosso amor e na nossa mente. Que agora é hora de cuidarmos de nosso próximo passo, temporariamente sem os que estavam conosco nesse momento na vida como encarnado.

Estar preparado para a morte é não temê-la, mas compreendê-la; se conseguirmos um grau de compreensão ainda mais alto, Maria, até mesmo desejá-la.

Que bom quando a morte vem e nos encontra já preparados para ela. Que bom quando a morte vem na hora certa!

Aliás, a morte sempre vem na hora certa, nunca se adianta nem se atrasa. Nós é que, apegados e ignorantes, achamos que nunca é a hora certa para morrer!

*Se vês o último dia não como castigo, mas como uma
lei da natureza, nenhum temor ousará penetrar
nessa alma de onde tiveres expulsado o medo da
morte.*

SÊNECA

Morrer é natural

Uma boa dica sobre como se preparar para a morte é essa que foi dada por Sêneca, há mais de 2 mil anos.

Compreendamos — ou melhor, aceitemos de fato — que a morte é natural, inexorável, e que acontecerá com os que mais amamos e também conosco. E, mais importante, compreendamos que podemos morrer a qualquer momento. Nem todos morreremos idosos. Compreender isso, com toda a tranquilidade, talvez seja o primeiro e mais importante passo. Esse conselho parece bobo, óbvio, mas quantos de nós realmente encaramos a morte como algo natural e que irá acontecer conosco? Quantos de nós pensamos sobre ela, a nossa própria morte? E, se pensamos, será que a encaramos como algo tranquilo e natural?

Tudo o que nasce morre: os homens, os animais, as plantas. Até as estrelas “morrem”. Gente boa morre, e gente má morre. Gente velha morre, mas também gente jovem morre. Gente doente e gente saudável morrem. Se tudo e todos morrem, se a morte é natural, nós também morreremos. Nossos pais morrerão. Nossos filhos morrerão. Nossos amores, todos eles morrerão. Alguns antes e outros depois de nós, mas todos morrerão.

Estar consciente, encarar a realidade e entender o fato da morte com naturalidade é de grande ajuda. Michel de Montaigne, político, filósofo e escritor francês do século 16, dizia que a morte deve ser “premeditada”, ou seja, meditada com antecedência.

Morremos como mortais que somos, e vivemos como se fôssemos imortais.

SÊNECA

Cuidando da nossa morte

Reproduzo abaixo, Maria, dois trechos — não sequenciais — que li na coluna da jornalista Mônica Bergamo, no jornal *Folha de S.Paulo* de 7 de setembro de 2013:

O sal da vida

Luiz Gushiken, ex-ministro da Comunicação de Lula, chamou amigos para visitá-lo no hospital Sírio-Libanês. Internado em estado grave por causa de um câncer, mas lúcido, ele próprio ministrava as doses de morfina para controlar a dor e decidia quando ficava acordado para conversar com os antigos companheiros.

Lição

De acordo com a mesma testemunha, Gushiken deu uma “lição de política e uma aula de vida. Demonstrou não ter mágoa, tristeza nem remorsos”. No fim da visita, emocionados, todos tiraram fotos ao lado do ex-ministro. Um cinegrafista registrou toda a cena para um documentário que está fazendo sobre Gushiken.

Luiz Gushiken morreria poucos dias depois, após ter se despedido de seus amigos. Veja que interessante: morrer sem mágoa, tristeza ou remorso. Morrer equilibrado. Ao ler esse belo depoimento, Maria, me ocorre que devemos neste livro falar algo mais sobre nossa postura às vésperas de nosso desencarne.

Veja que bacana é quando alguém consegue lidar bem com a chegada da própria morte. A coragem, a serenidade e mesmo o planejamento com que algumas pessoas tratam a própria morte é inspirador. Essas pessoas parecem conseguir que o raciocínio supere a emoção no que diz respeito à sua morte.

O que talvez tenham feito, e que a maioria de nós não faz, é pensar e se preparar para a morte. Preparamo-nos para muitas coisas, como os estudos, o trabalho, o casamento e a paternidade, mas não nos preparamos para a morte. Cuidamos de acumular riqueza suficiente para que tenhamos uma vida confortável, mas não acumulamos conhecimento suficiente para que tenhamos uma morte confortável.

Deveríamos pensar na nossa morte, Maria. Raciocinar sobre ela. Filósofos e filosofias nos aconselham a assim proceder. É recomendável que pensemos em como devemos e queremos agir no momento em que nossa morte, novamente, acontecer. Morreremos todos. Sabemos disso. Mas evitamos pensar no momento de nossa morte. Não o planejamos.

E como se morre, Maria? Morremos por acidente (afogamento, disparo acidental de arma de fogo, queda, acidente de trânsito, descarga elétrica etc.), morremos quando alguém nos mata (homicídio, latrocínio, aborto, eutanásia, guerras e conflitos, bala perdida), morremos por suicídio e morremos por falha orgânica — as doenças. Mas, apesar de sabermos de tudo isso, não nos vemos, por exemplo, doentes e morrendo. Para que pensar e admitir a possibilidade (ou

deveria ser probabilidade?) de uma doença grave e fatal? Estamos bem. Estamos alegres e cheios de vida! Não queremos “manchar” nossa felicidade com tais pensamentos...

Confundimos as coisas. Continuemos bem, saudáveis, alegres, joviais e cheios de energia, mas saibamos, reconheçamos que, ainda assim, morreremos. Que é apenas natural e absolutamente previsível que envelheçamos, adoecemos e morramos. Ou que talvez nem cheguemos a adoecer ou envelhecer antes de morrer. Muita gente morre cedo, de acidente ou crime. Ou mesmo de doença. Ora, se acontece com muita gente, por que não aconteceria conosco?

Esse pensamento, que nada tem de lúgubre ou triste, nos traz de volta à realidade. E por que é bom ter um pé na realidade? Porque, quando a conhecemos, lidamos melhor com ela. Podemos pensar se o que estamos fazendo de nossas vidas é de fato o melhor a fazer. Se estamos vivendo bem com todos, se estamos vivendo bem conosco mesmos, se estamos aproveitando nosso estágio nesta vida para aprender, ensinar, fascinar-se e fascinar. Triste é morrer e constatar que nossa vida, na verdade, não foi vida; foi nada ou muito pouco, foi inócua. Uma vida-placebo.

Quando temos a real dimensão da precariedade e brevidade da vida e da proximidade e realidade da morte, e quando compreendemos por que e para que de fato estamos aqui, nossa existência ganha uma nova dimensão. Nossa vida ganha significado. Tudo faz mais sentido, podemos nos concentrar em fazer o que realmente importa. Passamos a dar menos valor ao que tem, na verdade, menor valor. Aborrecemo-nos menos com besteiras, tememos menos, reclamamos menos, brigamos menos, pensamos mais, amamos mais, sorrimos mais, ouvimos mais, ajudamos mais, ou seja, somos mais.

Quantas vezes pensamos em nós mesmos numa dessas situações de morte? Doentes, sofrendo um acidente ou mesmo sendo vítimas de um crime. Provavelmente nunca, ou muito poucas vezes. E, se pensamos na nossa morte, pensamos com terror e temor. Ninguém gosta de pensar nisso. Sobretudo enquanto se é jovem e se tem, ou se acredita ter, “toda uma vida pela frente”.

E aí mora talvez o principal problema que temos com a morte, Maria: não nos preparamos para ela! E, quando ela chega, somos “pegos de surpresa”. Culpa de quem? Culpa nossa! Lidamos mal com a morte, tanto a nossa quanto a dos que nos cercam, mas a morte não é pesada. Menos ainda se nos acostumarmos com ela, pensarmos nela, se nos prepararmos para a nossa morte. Lidamos com a morte dando a ela a importância que ela tem, nem mais, nem menos.

Não há nenhum mal na vida para aquele que bem compreendeu que a privação da vida não é um mal.

***Saber morrer liberta-nos de toda sujeição e
imposição.***

MICHEL DE MONTAIGNE (1533-1592), político, filósofo e
escritor francês

Claro como o dia

Tem um livro pequenininho e muito interessante chamado *Claro Como o Dia*, publicado aqui no Brasil em 2006, pela Editora Nova Fronteira, que recomendo que leia, Maria. Seu autor é Eugene O. Kelly, um executivo de muito sucesso. Americano, Eugene presidia uma enorme organização internacional de auditoria. Muito rico e muito feliz em família, estava no auge da vida quando descobriu um câncer no cérebro, em estágio avançado e inoperável. Em nada ajudou sua fortuna e o acesso aos melhores médicos do mundo. Em vez de se revoltar, lamentar, sentir pena de si mesmo e se esconder, o livro nos conta como O. Kelly resolveu lidar com a situação. Quando se deu conta de seu real estado de saúde e do pouco tempo que lhe restava de vida, pragmático, aplicou todo seu conhecimento como homem de negócios para programar o fim da vida. Planejou tudo: visitou os amigos, conversou com cada um — imagino que tenha se reconciliado com aqueles com os quais eventualmente tinha pontos pendentes —, despediu-se de todos que fizeram parte de sua vida e, por fim, despediu-se da esposa e da filha. Enquanto cuidava de sua partida, escreveu o livro em que conta essa trajetória. Uma história verdadeira, escrita pelo protagonista, num livro cheio de sensibilidade, bonito e muito honesto. O último capítulo foi redigido pela esposa do autor e conta como foi a morte de Eugene O. Kelly. Um excelente exemplo de como podemos lidar bem com a nossa morte.

***Quem de manhã compreendeu os ensinamentos da
sabedoria, à noite pode morrer contente.***

CONFÚCIO (551 a.C.-479 a.C.), pensador e filósofo chinês

Por que tememos a morte?

Muitos de nós temem a morte. Por que será?

Talvez porque ela tenha sido sempre pintada e depois retratada no cinema como uma coisa lúgubre, pesada, triste, séria. Quem disse que isso é verdade?

Os filmes e games de zumbis mostram um monte de corpos em decomposição vagando por todo o lado, para mastigar o cérebro dos vivos. Corpo morto não anda. E por que os mortos quereriam matar os vivos? Pura fantasia!

Mas talvez temamos a morte mesmo por não saber ao certo o que acontece depois que morremos. Essa dúvida e o medo do nada nos encham de pavor.

Agora, preste mais atenção, Maria. Talvez o conceito mais importante a compreender neste livro seja este: A morte é apenas mais uma etapa da vida.

Quem morre não acaba. Não deixa de existir.

Incomoda-me, Maria, aquela frase que se ouve com frequência: “Ele lutou muito por sua vida”. Incomoda-me porque sugere que morrer é ruim. Insinua que perdemos algo ao morrer. Quem morre não perde. Não há fracasso em morrer, nem vitória em viver. Ambos — viver e morrer — são parte de nossa história.

Compreender isso nos acalmará, nos ajudará a não temer a morte e a viver melhor.

***São apenas as cabeças pequenas e limitadas que
temem seriamente na morte a destruição total do ser;
dos espíritos verdadeiramente privilegiados tal medo
fica completamente afastado.***

SCHOPENHAUER (1788-1860), filósofo alemão

Viver muito ou viver bem?

Sêneca tem uma frase interessantíssima, que depois foi copiada por muita gente sem lhe dar o crédito (aliás, quem garante que o pensamento original é do próprio Sêneca?). Diz o filósofo:

O homem vive preocupado em viver muito, e não em viver bem, quando na realidade não depende dele o viver muito, mas sim o viver bem.

De fato, por que queremos viver muitos anos? Para que precisamos de muitos anos? Precisamos mesmo é agir adequadamente e viver bem nos anos que passamos aqui, certo?

***Acreditamos ficar tristes pela morte de uma pessoa,
quando na verdade é apenas a morte que nos
impressiona.***

GABRIEL MEILHAN (1736-1803), escritor francês

O que é viver bem?

Sobre esse ponto de Sêneca — viver bem —, devemos pensar um pouco. Será, Maria, que o medo de morrer logo e o medo da morte não nos trazem desespero e certa angústia desnecessária e nefasta?

Vejo muita gente querendo ser feliz. É errado? Claro que não.

Vejo muita gente querendo ter sucesso. É errado? Claro que não.

Vejo muita gente querendo aproveitar muito, tudo, já. Isso é errado? Hum... É que vejo essa gente com muita pressa para ser feliz, ter sucesso e curtir. Gente querendo ser muito, mas muito feliz mesmo. Gente querendo ter sucesso, mas muito, muito sucesso mesmo. E tudo já! Nada menos que tudo e nunca mais tarde que já.

Isso, sim, essa pressa e essa busca infinita e angustiante, penso eu, é que são problemáticas.

O que é ser feliz? O que é ter sucesso?

São perguntas complexas que cada um deve responder a si próprio.

Meu ponto, Maria, não é definir o que é felicidade e sucesso.

Meu ponto é que talvez devamos tomar algum cuidado com a louca obsessão na busca do sucesso e mesmo da felicidade.

Parece-me também que, na busca frenética da felicidade, não admitimos a tristeza, o desânimo, o erro, a dificuldade, a contrariedade. E tudo isso também faz parte da vida, certo? Tristeza o tempo todo ninguém quer, e temos mesmo que nos cuidar se assim estamos. Mas momentos de tristeza, isso todo mundo tem. Obrigações, sacrifícios e contrariedade também.

Parece haver como que uma corrida pelo consumo do prazer, do sucesso e da felicidade. Como se tivéssemos muito pouco tempo para aproveitar tudo. Aliás, aproveitar é a palavra de ordem para esses infelizes em busca da felicidade.

Percebemo-nos infelizes por não sermos... felizes! Que estranho!

Será que não deveríamos redefinir ou talvez apenas definir o que queremos da vida, o que para nós é felicidade e sucesso?

Quando Sêneca nos diz que podemos viver bem, penso que não está dizendo que precisamos ser ricos, famosos, ter uma carreira brilhante, um relacionamento amoroso espetacular, saúde impecável, nem tampouco ter acesso a todos os prazeres.

Muito menos li Sêneca nos aconselhando a aproveitar muito, tudo, rápido, sempre.

Generalizando, parece-me que é exata e exclusivamente atrás disto que passamos nossas vidas: atrás do dinheiro, da fama e do prazer. Hedonismo a milhão! Corrido.

Isso enjoa e cansa. E, pior, não preenche. Provoca uma constante sensação de incompletude.

Então pensemos: o que é viver bem? O que, para você, é viver bem? E o que será que Sêneca entende por viver bem? Pense aí!

*Gostaria de dizer para você que viva como quem sabe
que vai morrer um dia, e que morra como quem
soube viver direito.*

CHICO XAVIER (1910-2002), o mais reconhecido médium
brasileiro

Cadê a funerária?

Um querido amigo me expôs um ponto interessante nessa história de como (não) lidamos com a morte.

Não faz muito tempo, a segunda filha desse meu amigo morreu bem nova, criança ainda. Um baque. Algo inesperado, pois a suposta “ordem natural das coisas” diz que filhos morrem depois dos pais. E, coisa curiosa, relata-me esse meu amigo que ele teve de consolar parentes e amigos da morte da própria filha!

Depois da morte da menina, ele passou a pensar no tema com mais afinco: queria compreender por que tanta gente se abala tanto com a morte. Uma das conclusões a que chegou é que a “modernização da morte” nos afastou dela a ponto de a estranharmos e não sabermos como lidar com ela.

Ele argumenta que, antigamente, velava-se o morto em casa. O caixão era colocado em cima da mesa de jantar, na sala. Vizinhos e amigos vinham visitar a família. Crianças compareciam ao velório e desde cedo se familiarizavam com aquela situação. Nessa mesma época, as funerárias ficavam no centro das (ainda não tão gigantescas) cidades. Sempre visíveis, próximas à agência dos correios, dos bancos ou da praça principal. Ali ficavam expostos, na calçada mesmo, vários caixões. Isso tudo fazia parte do dia a dia das pessoas. A morte fazia parte da vida das pessoas.

Com o tempo, tudo isso mudou.

Os velórios foram terceirizados: saíram das casas e foram para hospitais e cemitérios. As funerárias “sumiram” em meio ao crescimento das cidades. A legislação municipal, mais restritiva quanto à exposição de produtos fora das lojas, fez com que os caixões, antes expostos nas calçadas, sumissem. O enterro, que antes era um acontecimento social, algo grandioso e com a participação de muita gente, hoje, com a vida corrida nos grandes centros, tornou-se algo que “nos atrapalha”. Comparecem os familiares mais próximos e meia dúzia de amigos. A morte, o velório e o enterro foram para os bastidores. Quase não se vive mais o momento da morte. Não admira que não saibamos muito bem como lidar com essa situação.

O historiador australiano Roman Krznaric, um dos fundadores da School of Life, badalada escola inglesa que oferece cursos livres na área de humanidades, levanta exatamente a mesma discussão. Ele inicia o capítulo sobre a morte, em seu livro *Sobre a Arte de Viver* (Editora Zahar), dizendo: “A morte está mais distante da mente ocidental hoje do que em qualquer outro período da história”. E segue: “O surgimento de uma morte medicada, no hospital, e a erosão dos ritos tradicionais de funeral e luto tornaram a morte quase totalmente invisível na sociedade moderna. Agora quase nunca vemos corpos mortos, exceto nas

ficções sangrentas dos filmes de terror e guerra, e a morte tornou-se o último assunto-tabu de conversa, a maneira perfeita de criar um silêncio constrangedor num jantar festivo”.

Recentemente, um dos mais bem avaliados chefs brasileiros, Alex Atala, causou polêmica ao matar uma galinha durante uma palestra sobre gastronomia na Dinamarca. Atala matou, depenou e cozinhou a galinha durante sua palestra intitulada “Death happens” (A morte acontece). Causou polêmica e chocou muita gente. Mais uma evidência de quanto estamos distantes da morte. Deliciamo-nos com um bom prato, mas não gostamos de olhar a morte do filé.

*Não há razão para que penses por quanto tempo
mais poderias tê-lo tido, mas durante quanto tempo o
tiveste.*

SÊNECA

A conversa com alguém que está prestes a morrer

Krznaric, no mesmo *Sobre a Arte de Viver*, aborda outro tema relevante no assunto morte: como conversar com alguém que está próximo da própria morte?

Ficamos meio embaraçados em conversar sobre a morte com alguém que sabemos estar próximo dela. Por quê? Porque achamos que aquela pessoa vai perder algo morrendo. Achamos que é melhor viver que morrer. Quem disse? Quem garante?

Por conta dessa nossa visão da morte, evitamos conversar sinceramente com alguém que está próximo de sua morte. E, quando vencemos o embaraço de conversar com uma pessoa que está para morrer, geralmente nos sentimos na obrigação de lhe dar uma injeção de ânimo e esperança. E isso pode ser bom, desde que seja uma fala sincera; que não mintamos, como, por exemplo, quando expressamos uma perspectiva de cura que não haverá. Claro que o teor dessa conversa varia de acordo com a pessoa com quem se fala. Se a conversa é com uma criança muito doente, por exemplo, usemos uma linguagem que ela compreenda para que não se assuste.

Para a criança, não estamos mentindo se dissermos que a amamos e que estamos juntinho dela, dando todo o nosso amor. Que não há o que temer. Que o que ela está passando é natural e acontece com muita gente.

Se a conversa é com um adulto, vale ouvi-lo em suas dúvidas, receios e angústias. Só ouvir já é muito bom. E raro. No livro de Eugene O. Kelly *Claro Como o Dia, o qual já citei, ele comenta sobre alguns amigos que simplesmente não queriam conversar com ele, pois não sabiam como lidar com o assunto morte*.

Muitas vezes é disto que a pessoa precisa: alguém em quem ela confie, que tenha carinho por ela, um amigo para ouvi-la. Solidariedade, fraternidade e empatia são acalentadores.

Se o outro nos der abertura, podemos ainda conversar com ele sobre o que sabemos e pensamos do tema morte.

Mas o que de melhor se pode fazer numa situação dessas é fugir do lugar-comum, dos chavões. O melhor mesmo é estarmos presentes. E termos a coragem de, sempre com muito tato, amor, delicadeza e equilíbrio, darmos chance para uma conversa construtiva, sincera e serena. Isso é respeitar a inteligência do outro.

Ora, um dos principais benefícios da virtude é o desprezo pela morte, o que fornece à nossa vida a mansa tranquilidade, dá-nos seu gosto puro e benfazejo sem o qual todo outro prazer será extinto.

Conversando com alguém próximo de quem morreu

Sêneca também aborda o tema da conversa sobre a morte. Mas, no caso dele, discorre sobre a dificuldade em conversar com uma mãe cujo filho falecera.

Na verdade, Sêneca dialoga com duas mães cujos filhos faleceram: Otávia e Lúvia. Em suas *Cartas Consolatórias*, dirigindo-se a Lúvia, mãe de Druso, diz:

Não te apresentes difícil e intratável aos amigos... Esses que não sabem de que maneira comportar-se contigo, se falam ou não sobre Druso em tua presença, a fim de que o esquecimento daquele jovem não faça a ele uma injustiça ou a recordação dele não te ofenda.

Bem expressa Sêneca nossa indecisão ao conversar com um amigo que teve um familiar morto. Que fazer? Falar sobre isso? Evitar o assunto?

Depende da abertura que a pessoa nos dá. Sinta-a. Perceba se ela quer conversar sobre isso. O bom senso deve nos guiar nessa situação, como em todas as outras.

Se, por outro lado, somos nós os que tivemos alguém amado morto recentemente, tenhamos consciência da dificuldade que as pessoas têm em abordar o tema conosco. Se conseguirmos, deixemo-las à vontade para serem conosco como de fato são: sem máscaras e sem cuidados excessivos. Busquemos o diálogo construtivo, sincero, e não protocolar, que é sempre mais rico.

***Recusou-se a ser consolada, julgando que pôr fim às
lágrimas seria uma segunda perda do filho.***

SÊNeca

A morte não é uma derrota. Não é uma perda

Associamos a morte ao fracasso, à perda, à inutilidade, à derrota e até à vergonha. Repare, Maria, como as pessoas dizem “ele foi derrotado por um câncer!”, ou ainda “ela lutou quanto pôde contra essa doença”. Outras expressões também denotam nosso preconceito e visão da morte: “Eu quase morri de tanto esperá-lo!”, “Agora é matar ou morrer”, “Preferia que ele tivesse morrido a me dar esse desgosto”, ou “Não faço isso nem morto!” Que peso! Coitada da morte!

E, na minha opinião, a pior delas: “Ele perdeu filho recentemente!” Que pena: de fato ainda encaramos a morte como uma perda.

Pedi a um casal muito amigo meu que revisasse este livro. Eles também haviam “perdido”, de forma inesperada, sua jovem, linda, inteligente, alegre e querida filha. Entre os comentários que me mandaram, um me chamou mais a atenção: eles me perguntavam como responder quando alguém questiona se eles têm apenas uma filha. Se não era adequado o conceito de perda, como dizer que uma delas havia morrido? Penso que do modo mais direto: dizendo que têm (sim, no presente mesmo) duas filhas, mas que uma delas já morreu. Estranho, Maria? Inusitado, talvez. Mas, a meu ver, correto.

Falamos da perda de alguém em vez da morte de alguém porque não queremos nem mencionar a palavra morte. Parece mais educado, mais polido, evitar a menção de morte. Aliás, é curioso notar todo o cuidado que temos com o linguajar quando se fala do assunto.

Algumas pessoas ainda hoje não mencionam a palavra câncer quando dizem que tal pessoa está doente com... câncer. Nem sei ao certo como falam, mas evitam a palavra câncer porque, como não tão antigamente os índices de cura eram muito baixos e a letalidade do câncer muito alta, morria-se muito mais dessa doença. Então, para evitar falar da morte, para não aventar essa possibilidade, não se falava nem a palavra câncer. Olhe só!

Montaigne, em seu livro *Ensaaios*, comenta que na Grécia antiga se evitava qualquer menção à palavra morte. Em vez de dizer que tal pessoa havia morrido, dizia-se que ela havia deixado de viver. Engraçado, não? Como vemos, nossa visão, nosso comportamento e nosso temor da morte não mudaram quase nada ao longo dos milênios.

***Os homens têm receio da morte pela mesma razão
por que as crianças têm medo das trevas: porque não
sabem do que se trata.***

FRANCIS BACON (1561-1626), político, filósofo e ensaísta
inglês

Não tenhamos pena de quem morre

Morrer é deixar um corpo físico. Não é péssimo. Dizemos que a vida é uma oportunidade, um presente ou uma bênção. Por que a morte também não o seria? Ela nos leva para outra experiência, nos dá a oportunidade de seguir por outros caminhos e aprendizados. Além disso, o que seria da terra se ninguém morresse? Inviável. Não temos que ter pena de quem morreu. Por que teríamos? Quem morreu apenas deixou um corpo que usava. Nada além disso.

A gente tende a ter pena da pessoa que morreu porque, como foi dito, acha que ela está perdendo algo. Mas o que essa pessoa estaria perdendo? Perde a chance de conviver conosco no dia a dia. Certo. Mas isso, sinceramente, é grande perda?

Pensemos que essa pessoa também deixa de lado todos os sofrimentos que temos no dia a dia com a sobrevivência, a segurança, o dinheiro, a miséria, os conflitos, as necessidades, a injustiça, a doença...

E quem garante que essa pessoa não vai estar num lugar ou numa experiência muito melhor e mais rica? Quem sabe se ela não está convivendo com outras pessoas bem interessantes às quais ela ama igualmente? Será que não está aprendendo outras coisas importantes para o seu desenvolvimento?

Será que se ela ficasse por mais tempo conosco não sofreria mais? Não perderia a saúde? Frequentemente não queremos que morra uma pessoa de nosso relacionamento que está muito doente e sofrendo. Por que isso? Para que desejar que ela continue penando? Não seria egoísmo nosso? Um desejo de posse que nos faz querer ter essa pessoa para nós, à nossa disposição, para sempre?

O que vale ter em mente, Maria, é que a terra onde vivemos não é nenhum paraíso. Deixar esta vida de encarnado não é necessariamente uma perda. Se estivermos bem, em harmonia, sintonizados e na prática do bem, encarnados ou desencarnados, vivos ou mortos, estaremos bem. Quem faz o nosso céu ou inferno somos nós mesmos, aqui ou acolá.

O Espiritismo nos dá uma boa visão da mesquinhez que é querermos que nossos afetos fiquem aqui conosco quando chega a hora de sua morte. Compara o encarnado ao encarcerado. A terra é local de provas e expiações, onde nossa vida não é lá muito fácil. Temos, assim como tem um encarcerado, um período a cumprir por aqui. Findo esse período, estamos livres para ir. Livres para viver outra situação, possivelmente mais agradável, melhor. Nós, quando queremos reter aquele que está prestes a desencarnar, seríamos como o detento que deseja deter o colega de cela que ganhou o direito à liberdade. Seríamos como o detento tão ignorante e egoísta que lamenta a perda do companheiro. Ruim, não?

*Mas como sabes se lhe conviria viver por mais tempo
ou se esta morte lhe foi providencial? Quem te
garante que o belíssimo corpo do teu filho,
preservado pela extrema vigilância, pudesse escapar
a tantas doenças, nódoas da alma... Se depravaram...
Uma luxúria tardia... A desonrar os nobres
princípios... A taberna... Incêndios... Ruínas...
Naufrágios... Prisão... Cedo recolheu-se à segurança.*

SÊNECA

Não tenhamos medo de quem morre

Veja que coisa, Maria: amávamos alguém, essa pessoa morreu, então passamos a ter medo dela. Por quê? Não faz sentido. Quem morre continua a ser quem era.

Se amamos a nossa irmã, se ela nos ama e ela morre, por que temê-la? De fato, não faz sentido. Não faz sentido, mas tem muita gente que passa a ter medo de quem morreu. Talvez tenha medo por ter assistido a muito filme de terror. Não precisa. Essa pessoa, em seu caráter, em nada mudou por ter morrido. Se era boa, continua boa. Se era egoísta, fofoqueira ou violenta, esses comportamentos não mudam do dia para a noite, da vida para a morte. Também não virou um zumbi sedento de sangue e vingança.

Compreendamo-la como sempre foi, porque continua sendo exatamente assim. Importante compreender também que ela não ficou santa ou ganhou poderes extraordinários pelo simples fato de ter morrido. Daí porque não vale ficar pedindo coisas, bênçãos e proteção a quem morreu. Essa pessoa, repito para que lembremos disso, não ganhou sabedoria ou poderes especiais só porque morreu. Além disso, ela tem muito mais a aprender e a fazer que ficar cuidando de nós.

*...é preciso que tenhamos à mão aquelas coisas que
foram dadas por tempo incerto e nós, solicitados,
devolvê-las sem queixa.*

SÊNECA

Qual a idade certa para morrer?

A idade certa para se morrer é a idade necessária para se viver.

Explicando...

Reencarnamos para determinada experiência. Voltamos ao corpo para viver uma série de situações fáceis e difíceis em que exercitaremos nosso discernimento. Vamos nos submeter a diversas experiências em que teremos de escolher caminhos. Uma pessoa destemperada e agressiva, por exemplo, pode ter vindo a esta encarnação para exercitar sua compreensão e equilíbrio. Pode ter vindo sobretudo para aprender a compreender as pessoas e perdoá-las em suas imperfeições. Por quanto tempo essa pessoa ficará encarnada desta vez? Por quanto tempo “viverá”? Pelo tempo necessário para que atinja seus objetivos. Quando já tiver exercitado a paciência e a tolerância, o amor e a dedicação ao próximo, estará livre para ir embora, livre para deixar a encarnação, livre para morrer.

Entendendo assim a vida, compreende-se que uns morram aos 107 anos, outros aos 50 ou mesmo aos 17.

Pode ocorrer de não termos sucesso na nossa melhora em determinado aspecto naquela encarnação. Paciência. Não melhoramos num comportamento, mas melhoramos em outros. Numa próxima, voltaremos para tentar nos corrigir naquele mesmo aspecto. A vida vai continuar a nos trazer a mesma situação novamente, novamente e novamente. Até que nos corrijamos naquele comportamento. Assim, o que de fato importa é nos observarmos o tempo todo. Estudarmo-nos profunda, animada e honestamente. E nos empenharmos sem pressa, mas com total honestidade, afinho e com a necessária compreensão (mas não condescendência) na correção de nossos próprios erros. Estudemos a morte, mas estudemos ainda mais a nossa própria vida. Aliás, estudar a morte e a vida é tudo parte de uma mesma coisa: nós.

Noutro dia, Maria, ouvi algo bem engraçado e criativo de um guia turístico em Boston. Ao falar de um herói local, o guia, brincando, disse: “E ele viveu até o último dia de sua vida!” Engraçado, mas esclarecedor. É isso mesmo. Só isso: vivemos e um dia morremos. Tão simples e corriqueiro... Só falta a gente se convencer disso, não é?

No caso dos que morrem ainda bebês ou crianças, o Espiritismo nos esclarece que é um tempo pequeno extra de vida que faltou na encarnação anterior. Por algum motivo, ela foi interrompida antes do tempo. Agora esses meses ou poucos anos que faltavam foram o complemento à encarnação anterior. Sempre é também uma experiência dura para seus pais. O baque da morte de um filho ainda pequeno deveria levar o casal e todos os que estão envolvidos na situação

a repensar vários aspectos de sua vida. O que de fato importa? Estamos agindo como deveríamos com a sociedade, no trabalho, na família e conosco mesmos?

Todos caímos neste erro de julgar que somente os velhos e os debilitados se inclinam para a morte...

SÊNECA

Morremos porque já cumprimos nossa experiência?

Não. Nem sempre. Às vezes, a coisa está complicada. Em vez de evoluir, estamos provocando grande confusão. Estamos perdendo tempo e fazendo um monte de besteiras que prejudicam a nós mesmos e aos outros. Ainda que o espírito não “involua”, o dano pode ser maior que o ganho. Nesse caso, pode acontecer de a encarnação ser interrompida antes do prazo. Opta-se — um grupo de espíritos moralmente muito elevados e com autoridade e responsabilidade para tal — por retirar aquele espírito daquele ambiente antes que haja um estrago maior. Ele volta, para repensar sua situação. Estuda, ouve, aprende e, aí sim, mais esclarecido e fortalecido, retorna para uma nova encarnação, em outra situação, para passar por experiências similares. Uma nova tentativa.

Dois pontos importantes:

1. Não se melhora completamente apenas numa encarnação. Impossível. Não há tempo para tanto. Numa encarnação, melhora-se um pouco. Na outra, mais um pouco, e assim por diante. Agora, quanto se melhora, varia de pessoa para pessoa. Varia de acordo com seu empenho, com sua coragem e com sua vontade. Um espírito que percebe a responsabilidade, o ganho e o prazer em agir bem cresce muito mais rapidamente. Outro pode não querer o compromisso e o esforço de se emendar e, como tem o livre-arbítrio, pode agir assim. Mas, pela lei da causa e efeito, essa pessoa não evoluirá tão rapidamente. Se fôssemos comparar os dois, o primeiro teria muito mais mérito e teria conquistado para si uma vida muito mais equilibrada e feliz.

Essa diferença na história e na evolução dos dois é o que explica a diferença entre a felicidade e a infelicidade relativas das pessoas. É o que explica por que uns aparentemente têm uma vida mais tranquila e alegre que outros. Merecimento, ou, como gostam os executivos, meritocracia!

2. Não há regressão. Não pioramos numa encarnação. Se, retomando o exemplo anterior, numa encarnação aprendemos a moderar o temperamento e já não somos mais agressivos, isso está feito. Jamais seremos agressivos novamente. O que pode acontecer é que, por displicência, não evoluamos numa encarnação. Mas não regredimos.

Eis um teste para saber se você terminou sua missão na terra: se você está vivo, não terminou.

RICHARD BACH, escritor norte-americano

Morre uma pessoa boa e vive uma pessoa má. Cadê a justiça divina?

Essa pergunta evidencia nossa ignorância no assunto. Por que morre uma pessoa aparentemente boa? Morre o sujeito bom porque ele já pode morrer! Ele não precisa mais ficar preso aqui na encarnação!

Ele, se é ou está bom, provavelmente já cumpriu sua experiência nesta encarnação. Por que ficaria mais tempo por aqui? Por que ficaria sofrendo as dificuldades de uma vida encarnada? Não precisa mais dessa experiência. Então pode se retirar para uma vida melhor, menos atribulada, menos agressiva. Chegou a hora de ele crescer como espírito. Voltando ao exemplo já citado: querer que um sujeito bom continue encarnado é como querer que um presidiário que cumpriu sua pena continue prisioneiro. Se ele cumpriu sua pena, se ele se corrigiu, não precisa, não merece e não seria correto continuar preso, sofrendo, num lugar cheio de problemas.

E por que o sujeito mau não morre logo? Sua morte nos livraria de seu nefasto convívio! Ali, também a mesma lógica. Ele ainda precisa continuar encarnado. Esse ainda precisa da lixa grossa da vida encarnada para lhe aparar as arestas. Ainda precisa de todos os tombos, ralos e tropeços para compreender que deve ser mais manso, humilde, honesto, fraterno, atento, generoso, cordial...

Precisa das experiências, muitas vezes complexas e difíceis, que a vida lhe proporcionará para que reflita e mude para melhor, sempre para melhor. E, se não mudar os comportamentos ruins que ainda insiste em manter, mais tempo ficará encarcerado, digo encarnado. E se esta encarnação não for suficiente para que se corrija, muitas outras, tantas quantas forem necessárias, ele terá.

Não entendemos direito essa lógica porque achamos que bom é estar encarnado e ruim é desencarnar. Repensemos.

Podemos acusar o destino longamente, mas não podemos mudá-lo; ele se mantém duro e inflexível. Ninguém o move com a injúria, nem com o pranto, nem com a razão; nada poupa jamais nem perdoa a ninguém. Poupemo-nos, assim, das lágrimas que de nada servem; na verdade, essa dor nos levará mais facilmente aos outros do que os reconduzirá a nós.

SÊNECA

Pena de morte

Falemos de um pensamento comum: que, para nos livrarmos de uma má pessoa, basta que ela morra. É o raciocínio dos que defendem a pena de morte. E como o Espiritismo vê a pena de morte? O Espiritismo não a defende, por dois motivos:

1. Porque ninguém tem direito de tirar a vida de outra pessoa. Isso cabe apenas a Deus. Exceção feita à legítima defesa.
2. Porque é ineficiente.

É ineficiente, pois o único modo de modificar o comportamento inadequado de uma pessoa é ela se convencendo de que é de seu interesse melhorar. Enquanto ela mesma não concluir ser de seu interesse se tornar uma pessoa melhor, mais querida, equilibrada e feliz, ninguém pode modificá-la. Então, um assassino ou traficante morto, por exemplo, é um assassino ou traficante agindo às escondidas, sem o corpo físico. Ele não mais consegue matar ou traficar de forma efetiva, pois não mais tem o corpo físico, mas continua a agir — agora com muito mais liberdade — para influenciar outros que continuam encarnados. O melhor mesmo é que essa pessoa permaneça por aqui, vivendo as experiências intensas de sua vida como encarnada, para que possa refletir e, aos poucos, instada pela dor, incômodos e infelicidade, vá percebendo o que, de fato, lhe convém. A mudança pode também vir pelo amor. Acolhida, amada e ouvida, a pessoa pode perceber que há também para ela outro caminho, melhor, no bem. E isso pode acontecer enquanto ela está encarnada. A pena de morte não modifica o criminoso, só destrói seu corpo físico, o revolta e intensifica seu comportamento inadequado. Está longe de ser a solução definitiva.

Quem venceu o medo da morte venceu todos os outros medos.

MAHATMA GANDHI (1869-1948), pacifista e criador do Estado Indiano moderno

Grande perda ou grande ganho?

Maria, sabe aquela situação em que os telejornais cobrem a morte de alguém famoso? O que as pessoas frequentemente dizem? Elas dizem: “Foi uma grande perda!” Olhe aí o conceito de perda associado à morte novamente!

- Foi uma grande perda para as artes.
- Foi uma grande perda para a ciência.
- Foi uma grande perda para a literatura.
- Foi uma grande perda para o Brasil.
- Foi uma grande perda para a humanidade.

Será que essa fala é adequada? Não acho. Veja o que penso:

1. É uma frase pronta, chavão. A frase nada expressa sobre aquele que morreu. A pessoa que profere essa frase-padrão não se dedicou a de fato pensar sobre aquele que morreu. Penso que é no mínimo preguiça mental. Quando ouço essa frase, penso que aquele que a profere demonstra indiferença para com aquele que morreu.
2. E se o sujeito de fato foi uma pessoa boa, inteligente, interessante e fez algo significativo pela humanidade, sua morte não foi uma grande perda. Na verdade, sua vida é que foi um grande ganho! Morreu porque morremos todos, mas, que bom, esse deu uma grande contribuição ao progresso de todos! De fato, um ganho.

Deveríamos então dizer: “Sua vida foi um grande ganho!”

“Ter tido a oportunidade de conviver com tal pessoa foi um grande ganho.”

- Tarsila do Amaral foi um ganho para as artes. Sua morte foi algo natural.
- Albert Sabin foi um ganho para a ciência. Sua morte faz parte da mesma ciência.
- Jorge Amado foi um ganho para a literatura. Sua morte foi apenas um detalhe.
- Ulysses Guimarães foi um ganho para o Brasil. Sua morte era algo inexorável.
- Martin Luther King foi um ganho para a humanidade. Sua morte foi mais um episódio de sua história.

Então, Maria, na próxima vez que você vir na televisão alguém dizendo que a morte de tal pessoa foi uma grande perda, torça o nariz!

Na perda do teu filho, o que te aflige é o fato de não teres recebido dele quaisquer alegrias, ou de que poderias ter recebido maiores se ele tivesse vivido por mais tempo? Se confessares que recebeste grandes alegrias, não convém que te queixes daquilo que te foi tirado, mas que agradeças aquilo que recebeste... O fato mesmo de o teres tido, de o teres amado, é tua recompensa. Mas podia ser maior... Qual dos dois é preferível: ser feliz por pouco tempo, ou nunca? Melhor é que nos aconteça uma felicidade passageira que nenhuma.

SÊNECA

Tristeza

Falemos sobre a tristeza que sentimos e expressamos quando alguém morre.

- Sentir-se triste por alguém que morre é natural? Acho que é.
- Sentir-se triste por alguém que morre é esperado? Acho que é.
- Sentir-se triste por alguém que morre é desejável? Acho que não é.
- Sentir-se triste por alguém que morre é necessário? Acho que não é.
- Sentir-se triste por alguém que morre é bom? Acho que não é.

Esse ponto é longo e interessante. Vamos a ele, por partes.

Expressando a tristeza

Note, Maria, que sentir tristeza é uma coisa. Expressar a tristeza é outra.

Num passado não muito distante, nos enterros, havia as chamadas carpideiras: mulheres contratadas para chorar e lamentar a morte da pessoa. Curioso, não? Sentimentos pagos!

Penso que, mesmo que nos sintamos tristes, devemos ter alguma compostura na demonstração desse sentimento. Para que o exagero? Parece que, para algumas pessoas, é preciso exagerar na demonstração da dor para que todos percebam quanto gostávamos daquela pessoa que morreu. Será que isso é mesmo necessário? Somos responsáveis pelo desequilíbrio emocional que demonstramos e pela histeria que podemos provocar. Claro que é compreensível o susto e o trauma de uma mãe ao saber que seu filho foi assassinado ou morto inesperadamente num acidente de moto, por exemplo. Mas quando por vezes vemos demonstrações exageradas e teatrais de dor na morte de alguém, sobretudo se era uma morte previsível, penso que o que ali se demonstra é mais desequilíbrio, ignorância e fraqueza, e por vezes até exibicionismo, do que pesar.

Para nós espíritas, que sabemos que a morte do corpo físico nada mais é que a passagem de uma experiência para outra, não há muito a lamentar.

Claro que todos, inclusive os espíritas, no momento da morte de alguém próximo, vivemos sentimentos que de alguma forma nos desequilibram. Sentimos a surpresa do fato, porque, por mais preparado que se esteja, por mais que se estude a morte, sempre é uma situação bastante significativa a bater à nossa porta. Somos impactados pela novidade da situação e pelo “vácuo” da ausência. Sentimos não mais poder interagir fisicamente com aquela pessoa. Percebemos os problemas que a ausência física dela pode nos trazer (problemas financeiros, novas responsabilidades a assumir, solidão) e isso naturalmente preocupa e pode entristecer. Mas essa tristeza e preocupação deveriam ser, como tudo, guiadas pelo bom senso.

Por cultura e por hábito, convencionou-se que, quando alguém morre, temos todos que aparentar descontentamento. Temos que ficar tristes. Será mesmo?

Será que não deveríamos ver o lado bacana da vida que a pessoa teve ou que nós tivemos junto a ela? Não se trata de fazer o “jogo do contente”. Trata-se de ser honesto e ver tudo como de fato foi, e é. Se foi bacana, alegremo-nos por termos vivido essa experiência com uma pessoa tão interessante. Lembremos dela nesses momentos de fascinantes descobertas, boas conversas, sabedoria, alegrias, superação, aprendizado e exemplos.

Se ela [a dor] nos tortura e não nos ajuda, deve ser

*afastada o mais breve possível, e o espírito deve ser
resgatado de consolos inúteis e de certo amargo
desejo de chorar.*

SÊNECA

Tristeza para mim versus tristeza para o mundo ver

Voltando à discussão sobre sentir e expressar a tristeza...

Creio que em tudo na vida devemos buscar a autenticidade, a sinceridade conosco mesmos. Claro que é preciso cuidado com aquela sinceridade que magoa, que machuca o outro, aquela autenticidade que se importa apenas consigo. Isso não é autenticidade, é egoísmo.

Falo aqui da autenticidade que, por exemplo, não exagera na expressão de sentimentos. Deveríamos ser fidedignos ao nosso sentimento. Se nos sentimos bem apesar da morte de tal pessoa, se sentimos por ela amor e gratidão, expressemos esse sentimento. O que não deveríamos fazer é nos deixar influenciar pelo que achamos que os outros acham. Não deveríamos, por exemplo, forçar a expressão de uma dor além da que sentimos apenas para agir como achamos que as pessoas julgam adequado. Isso é falso e desnecessário. Quem faz isso está apenas representando. É uma pena. É uma falta de consideração para com o morto, para com os outros e para consigo mesmo.

Um ponto para se pensar: será que, ao expressarmos a tristeza pela morte do outro, não estamos na verdade expressando apenas a nossa dor? Uma sensação de injustiça? Como Deus foi tirar essa pessoa de que tanto gosto de meu convívio diário? E, se for isso, será que aí não tem um quê de egoísmo?

Porventura sofro por mim ou por aquele que morreu? Se por mim, é inútil a ostentação de minha afeição, e a minha dor, que é desculpada só enquanto é honesta, começa a afastar-se do afeto familiar quando reflete a utilidade pessoal; nada, porém, convém menos a um homem virtuoso do que tirar proveito da morte do irmão.

SÊNECA

O sofrimento daquele que morreu

Outra boa razão para fazermos a “gestão” do nosso sofrimento é o bem-estar do que morreu. Ao morrer, o sentimento do morto não muda de imediato. Os que ele ama, continuará amando; e aquele com quem ele não se dá, continuará odiando. Então raciocinemos juntos: será que o que morreu vai ficar tranquilo sabendo que os que ele mais ama estão se acabando no sofrimento? Claro que não. Imagine um marido, ao desencarnar, “vendo” o sofrimento de sua esposa e filhos pequenos. Se ele consegue “ouvir” o desespero e a revolta de sua esposa, ficará tremendamente atormentado e impotente para agir. E, Maria, muitos de fato sentem esse desequilíbrio de suas famílias. E isso lhes faz muito mal.

O que de melhor podemos fazer pelos que morreram antes de nós é pensar neles com amor, com carinho, com alegria. Podemos sempre desejar que estejam bem. Que tenham tranquilidade. Que consigam ter clareza de sua nova situação, que estejam equilibrados e se cuidem. Podemos ainda confortá-los por meio de pensamentos ou mesmo de palavras, dizendo, por exemplo, que não se preocupem conosco. Que cuidem de seu desenvolvimento. Que, na medida do que conseguimos, estamos bem. Que, sim, sentimos a falta deles, mas que foi ótimo termos convivido. Que, de tudo o que aprendemos juntos, muito ficou conosco e nos serve agora e servirá no futuro. Mostremos quão gratos somos por sua amizade, carinho e amor. Podemos dizer da admiração que temos por eles. Podemos dizer que os desculpamos pelos erros que cometeram para conosco. Podemos pedir desculpas pelos erros que cometemos para com eles. Podemos dizer que nossa amizade, carinho e amor continuarão para sempre. Que o pouco que mudou é que agora não mais temos o convívio com o corpo físico. No mais, o amor continua igual.

Maria, o que de melhor podemos fazer pelos que se foram antes de nós é amá-los. Sem apego e sem desespero. Mas celebrando o amor que nos une e a felicidade do convívio que tivemos, temos e teremos para sempre. Assim como sentem nossa tristeza, eles também sentem a nossa alegria. A alegria, a gratidão e o reconhecimento que temos por eles, bem como a felicidade que nos invade nesse momento, também são sentidos por eles. Em resumo, eles sentem o nosso amor. O que de mais lindo e útil lhes podemos oferecer? Velas? Flores? Um belo jazigo? Essa nossa declaração sincera de amor e fraternidade ilumina mais que a mais possante das velas, é mais bela que a mais bela das flores e honra mais que o mais majestoso dos túmulos. Essa expressão de puro e lindo sentimento homenageia mais que qualquer cerimônia religiosa.

...que loucura é essa jamais deixar de sofrer por

aquele que nunca há de sofrer?

SÊNECA

Preocupação

Como vimos, é compreensível (ainda que talvez inadequado) que nos sintamos tristes com a morte de alguém. Mas é importante identificar e separar a preocupação da tristeza. Falemos da preocupação. Invariavelmente, quando alguém morre, há um rearranjo nas relações e no cotidiano de todos que com essa pessoa conviviam.

Filhos ficam órfãos. Pais ficam sem seus filhos. Maridos e mulheres ficam viúvos. E essas ausências modificam as relações. O que um fazia, outros terão de fazer. Ou então terão de viver sem aquilo que um fazia e ninguém mais fará.

E esse rearranjo nas relações, natural e corriqueiro com a morte de um personagem, causa algum estresse, alguma preocupação. Tudo o que é novo e desconhecido causa alguma preocupação. Mas essa preocupação deveria ser real, estar baseada em fatos concretos. Não adianta se preocupar com algo que não acontecerá ou cuja chance de acontecer é remota.

Deveríamos nos perguntar, com serenidade e raciocínio lógico, se a ausência física do que morreu vai nos causar perdas reais. Vai exigir de mim novas atividades? Vai me sobrecarregar?

Essa preocupação deveria também ser serena, se é que dá para uma preocupação ser serena! É que, de uma forma ou de outra, teremos de lidar com o que vier. Sempre. Então, melhor fazê-lo com serenidade. Certo?

As preocupações em si de nada valem. Ficar amargurado remoendo-as não ajuda. O que vale é raciocinar sobre elas e agir para minimizar eventuais efeitos indesejados. Nessa hora, ajuda conversar com algum bom amigo e também usar papel e lápis (ou, no seu caso, que é da geração digital, tablet e dedo!). Rabisque o que, de concreto, a preocupa. O que a incomoda na nova situação que passará a viver? E o que não incomoda, mas será novo? Escreva item por item. Coloque a nova situação, no que ela pode representar de desconforto ou desafio, e como você acha que deve agir. Quando conseguimos esquadriar as novas situações que surgem a partir do rearranjo pela morte de determinada pessoa, nossa angústia fica menor.

Outro ponto: vale sempre lembrar que tudo que vivermos nos trará conhecimento, crescimento e progresso (moral, intelectual ou espiritual). Enfrentar situações novas e por vezes complexas pode ser duro, mas nos faz pensar, testar, amadurecer e crescer. E é para isso que encarnamos!

Não devemos calcular a idade pelos anos, senão pelos procedimentos. Nada é menos digno de honra do que um homem idoso que não tenha outra evidência de ter vivido muito, exceto a sua idade.

Tristeza: por quanto tempo?

Agora que já separamos e tratamos das preocupações, raciocinemos mais um pouco sobre a tristeza.

O que é estar triste?

É um sentimento de perda, de dó, de desânimo e de angústia.

No caso da morte de alguém próximo e querido, é compreensível ficar triste. Mas é possível não ficar triste? Talvez. Ou ao menos não ficar muito triste, ou não muito triste por muito tempo.

Estudiosos defendem ser importante vivenciar a tristeza, ficar triste mesmo, para “absorver a perda”. Amigos cujos filhos morreram me contam da importância desse período de luto, de tristeza. Aparentemente faz sentido.

Então, se na morte de alguém querido estamos tristes, fiquemos tristes. Se sentimos vontade de chorar, choremos. Se queremos ficar calados e pensativos, fiquemos.

Agora, por quanto tempo e com que intensidade ficaremos tristes é algo que vale pensar. A tristeza pela morte de alguém não deveria ser algo a interferir em nossa vida. Pelo menos não muito, ou por muito tempo.

Pense: se ficamos tristes demais ou por um longo tempo, estaremos prejudicando nossa vida e a das demais pessoas que vivem conosco.

Imagine um pai cujo filho morreu. Se, pela morte do filho, ele fica triste por longos anos, se só vive pensando e falando nesse filho, e se arrepende de tudo que deixou de fazer ou dizer ou mesmo do que disse e fez com e para o filho, ele deixa de viver sua vida adequadamente. Vive não em função do filho morto, mas vive (vive?) em função da morte do filho. Deixa de se dedicar e dar o amor que tem aos filhos vivos, à esposa, aos pais. Não tem ânimo para trabalhar. Não vê um bom futuro. Na verdade, não quer futuro algum. Vive numa armadilha que ele mesmo construiu. Isso não é justo com os que dele dependem e que o amam, que se sentem menos amados que o filho morto. Não é justo com ele mesmo, que não se dá a chance de viver sua vida de forma útil, agradável e interessante. E, sobretudo, em nada ajuda o filho que desencarnou. Ao contrário, o atrapalha. A fixação desse pai atormenta o filho morto. Ele pode sentir o pensamento e a confusa angústia do pai. Sente seu remorso. Sente sua dor. Sente sua fraqueza emocional. E sofre pelo pai. E, muito provavelmente, entra no mesmo grau de desequilíbrio e sofrimento inútil do pai. Isso é o que se chama no Espiritismo de obsessão: quando dois ou mais espíritos estão ligados por sentimentos em desequilíbrio. Um obsedia o outro, e vice-versa. Um “gruda” no outro por um suposto amor ou ódio. Atrapalham-se mutuamente, atrasam-se em seu desenvolvimento e sofrem.

Percebe, Maria, a importância de cuidar do “excesso de tristeza”? Ou, como acreditam alguns, “excesso de amor”?

Esse louco apego é isso, apego. É egoísmo, fraqueza, ignorância, e não amor.

Quem de fato ama quer o bem do outro. Quer também o seu próprio bem. E o bem de todos os outros. Quem de fato ama o que morreu continua a amá-lo sem precisar sofrer por isso. Quem de fato ama o que morreu quer a tranquilidade e a liberdade do outro. Vale dar uma boa pensada no tema.

*Não te é lícito chorar para que possas ouvir muitos
que choram.*

SÊNECA

Saudade

Saudade já é outra história. Pode ser bem bacana ou bem ruinzinha...

Se sentimos “saudade alegre” do que morreu, que bom.

E o que chamo de saudade alegre? É aquela agradável lembrança da pessoa. Dos bons momentos, das afinidades, das descobertas, das conversas e das peculiaridades daquela pessoa: seu humor, sua sabedoria, seus hábitos e até suas esquisitices. É algo que, ao lembrarmos, pode nos dar uma pontinha de saudade emocionada, mas é uma emoção que nos traz um leve sorriso aos lábios. Uma alegria gostosa. Essa saudade é ótima! É, na verdade, uma homenagem ao que morreu. Uma celebração àquela pessoa. Um reconhecimento. É, por assim dizer, uma prece por essa pessoa. Faz bem para a gente e para aquele que morreu.

E qual é a saudade que não é boa, então? É a saudade azeda.

Chamo de saudade azeda aquela que só traz dor e tristeza. Aquela que não constrói sentimento belo algum. Que não homenageia o que morreu, mas o atormenta. É aquela saudade que lamenta a morte, que afirma ter sido a sua morte uma injustiça divina (como se isso fosse possível!). O morto, agora espírito, talvez possa sentir toda essa desequilibrada carga emotiva. Sente-se atormentado pela angústia dos que ficaram na terra. Deseja ajudá-los e não sabe como. Também passa a achar que seu desencarne foi um erro e uma injustiça. Essa saudade revoltada praticamente convoca o morto a “voltar a viver”! E olhe que frequentemente isso acontece: o morto, agora espírito, fica por ali, pela casa, pelos negócios, imiscuindo-se nos assuntos para o qual de fato foi chamado. E, mesmo não sabendo como ajudar, age. Toma partido, interfere, irrita-se, sofre... A confusão é grande!

Então, cuidado. Saudade é bom. Mas agora sabemos: tem que ser uma saudade boa!

De fato, ele deseja ser para ti causa de saudade, não de tormento. Para que serve, pois, definhar-te com uma dor que, se é que os mortos têm sensibilidade, o teu irmão deseja que se acabe?

SÊNECA

Viajar para esquecer

Num de seus brilhantes textos, nosso amigo Sêneca propõe longa discussão sobre a morte. Ele fala sobre o recurso da viagem para se “esquecer” da morte daquele que amamos. Sêneca fala que isso não funciona. De nada adianta viajar se levamos conosco, em nossa mente, o inconformismo, a tristeza e a preocupação com a morte daquele que amamos. O que funciona mesmo é pensar no assunto, raciocinar, tomar decisões a respeito.

Não te indicarei os meios, de quais sei que muitos usaram, como que te ocupes de uma longa viagem ou te deleites com uma viagem agradável, como que preenchas boa parte do tempo no exame diligente das contas e na administração de teu patrimônio, como que te ocupes sempre com algum novo trabalho; todas essas coisas são vantajosas para um breve momento e não são remédios mas obstáculos para a dor. Eu, porém, prefiro exterminá-la a enganá-la.

SÊNECA

Morte e amadurecimento

O Espiritismo ensina que encarnamos e reencarnamos para passar por inúmeras experiências e que essas experiências fazem de nós pessoas melhores. Se toda experiência nos ensina algo, a experiência ocasionada pela morte de alguém que amamos também nos ensina. E o que a morte de alguém que amamos nos ensina?

- Ensina-nos que não somos todo-poderosos, há coisas que não podemos evitar. Posso ser a pessoa mais rica do mundo, posso pagar os melhores tratamentos, hospitais e médicos; não importa quão poderosos, inteligentes ou famosos sejamos, morreremos. Somos vulneráveis e impotentes. Ou seja, a morte nos ensina a igualdade e a humildade.
- Ensina-nos que, uma vez que aquele corpo deixou de operar do ponto de vista material, nada mais há a fazer. Podemos nos revoltar à vontade, gritar e espernear; nada muda. Ou seja, a morte nos ensina resignação.
- Ensina-nos que o tempo passa rápido e que talvez o estejamos desperdiçando com coisas menos importantes. Faz-nos, ou deveria fazer, pensar sobre nossas vidas, nossos objetivos e valores. A morte nos ensina a filosofar.
- Ensina-nos que, apesar de vivermos em sociedade, de gostarmos de muita gente, de nos apoiarmos nelas, nós é que somos os responsáveis por nossos destinos. Ensina-nos que, no fundo e no fim, contamos em primeiro lugar é conosco mesmos. E que temos condições de continuar vivendo sem aquele que se foi, por mais importante que aquela pessoa tenha sido em nossas vidas. Ou seja, a morte nos ensina a autonomia.

Humildade, resignação, filosofia e autonomia. Quantas coisas mais, Maria, será que aprendemos com a morte de gente que amamos? Muitas outras.

Então vale pensar que a morte do outro, por traumática que seja, nos ensina. Faz-nos pessoas melhores, mais atentas, mais seguras, mais sensíveis. Na morte do outro, amadurecemos. E isso, em nosso processo evolutivo, importa.

Se refletirdes que a tua dor não favorecerá nem a ele, de quem sentes saudade, nem a ti mesmo: em verdade, não desejarás prolongar o que é inútil.

SÊNECA

Na hora exata da morte

Qual a hora de nossa morte? Não sabemos.

Alguns dizem pressentir o momento de sua morte. Chico Xavier, o grande médium brasileiro, disse que desencarnaria num dia de grande alegria para o povo brasileiro. Aconteceu de fato. Ele morreu no dia 30 de junho de 2002, quando o Brasil comemorava o pentacampeonato mundial de futebol. Bastante significativo. Chico, a meu ver, nos deu uma bela mensagem: sua morte não deveria significar grande coisa, não deveria chamar muito a atenção. Melhor se alegrar com o resultado da Copa que se entristecer com sua morte. Brilhante!

Mas o que acontece na hora de nossa morte?

Os relatos espíritas (de espíritos e de médiuns videntes) dão conta de que o desencarne é preparado com alguma antecedência. No momento do desencarne, alguns espíritos assistentes ali estão para auxiliar no processo. Se a pessoa que vai desencarnar está doente ou muito fraca, por exemplo, o processo vai acontecendo aos poucos. Soltam-se os laços que prendem o perispírito ao corpo. Perispírito, como visto no começo deste livro, é o corpo fluídico que envolve o espírito. É como se fosse o nosso próprio corpo, só que não feito de carne e ossos, mas de uma matéria mais delicada, mais leve, mais sutil. O espírito, quando desencarnado, se manifesta e age usando esse perispírito. Então, no momento da separação, quando o perispírito, juntamente com o espírito, deixa o corpo material, esses laços fluídicos são soltos. Um a um. Iniciando pelos pés e seguindo até chegar à cabeça. É como desamarrar um tênis tirando o cadarço.

Nessa hora, não é incomum o espírito flutuar acima de seu corpo inerte, morto. Ele vê seu corpo. Se morreu numa mesa de cirurgia, por exemplo, vê os esforços dos médicos e enfermeiros para reanimá-lo. Nesse momento, no desencarne, é comum aquele que morreu ficar confuso. Uma sensação de tontura, desorientação, sonho. E, aí, frequentemente não entende ou não quer aceitar que se trata de sua morte. Nega sua morte, apesar das evidências. Acha que está delirando, sonhando ou algo assim. Negamos nossa morte porque não a entendemos. Imaginamos a morte como o fim ou como algo ruim.

***Assim como um dia bem aproveitado proporciona
um bom sono, uma vida bem vivida proporciona uma
boa morte.***

LEONARDO DA VINCI (1452-1519), artista e gênio do
Renascimento

EQM

Sobre o que acontece no exato momento da morte, Maria, se você quiser explorar mais o tema, recomendo os livros da médica espírita dra. Marlene Nobre. Num deles, ela explica em detalhes uma vivência bastante comum — a EQM: Experiência de Quase Morte.

EQM é quando a pessoa morre por alguns instantes, mas volta à vida. Ocorre, por exemplo, em acidentes e intervenções cirúrgicas. A pessoa tem uma parada cardiorrespiratória, ou seja, fica sem respirar e com o coração parado por alguns instantes (morta), mas é reanimada — seu coração volta a bater e seus pulmões, a funcionar.

Mais recentemente, a medicina passou a entender a morte não apenas quando o coração para, mas sim quando a atividade cerebral para. Nesse intervalo de segundos ou vários minutos em que seu corpo esteve morto, essas pessoas descrevem o que lhes acontece. Muitas dizem o mesmo: sentem que saem do corpo e o veem ser socorrido. Percebem que aquele corpo é o seu, mas curiosamente nada sentem por ele, apenas uma agradável sensação de paz. Por vezes dizem ver um túnel branco de muita luz, outras vezes percebem seres “de luz”, outras ainda dizem ter encontrado parentes ou amigos que já haviam falecido. Não poucos dizem “ver” em suas mentes, como se fosse um filme, passar toda a sua vida, os principais acontecimentos, numa velocidade espantosa. Alguns dizem ouvir uma voz que lhes diz que ainda não é chegada a hora de seu desencarne. Que devem voltar ao corpo. São como puxados de volta a ele. Recuperam-se.

Essas experiências de quase morte, absolutamente consistentes em seus relatos, são muito comuns mesmo fora do meio espírita. Há inúmeros livros — vários dos quais publicados por médicos, estudiosos ou cientistas — no mundo todo tratando do tema.

Enquanto escrevo este livro, Maria, leio alguns outros livros (Sêneca recomenda intercalar escrita e leitura). Dois dos livros que estou lendo dizem respeito à vida do pensador francês Michel de Montaigne (*Os Ensaios*, do próprio Montaigne, publicado no Brasil pela Companhia das Letras, e *Como Viver*, de Sarah Bakewell).

Montaigne comenta sobre um grave acidente que sofreu em 1569, enquanto cavalgava, e que mudou seu modo de encarar a vida. Lá, 300 anos antes de o Espiritismo surgir, Montaigne descreve a sensação de morte que teve ao cair do cavalo. Uma descrição coerente com o que a medicina dos séculos 20 e 21 viria a chamar de Experiência de Quase Morte, a EQM.

Veja trechos do livro de Bakewell (publicado no Brasil pela Objetiva),

referindo-se a Montaigne:

Parecia que ele queria rasgar o próprio corpo, ou talvez afastá-lo de si mesmo, para que seu espírito pudesse partir. Durante todo esse tempo, no entanto, ele se sentia interiormente tranquilo.

[...] ele havia flutuado em direção à morte praticamente sem pensamentos conscientes, seduzido por ela.

Morremos da mesma maneira que adormecemos: simplesmente vamos nos distanciando. Se alguém tentar nos trazer de volta, ouvimos sua voz “nas fímbrias da alma”. A vida fica presa por um fio, pendurada, como disse ele próprio, na ponta dos lábios.

Interessante, não? E olhe que Montaigne nem espírita era, pois o Espiritismo não existia. Entre os muitos livros sobre o assunto, Maria, há um que me interessou particularmente, pois não foi escrito por um espírita, mas por um cético homem da ciência.

O livro é recente, de 2012, e conta em detalhes a experiência de quase morte de seu autor: um neurocirurgião norte-americano com passagem pela Harvard Medical School e com mais de 25 anos de medicina. Um especialista em analisar o cérebro humano. E ele afirma categoricamente que, enquanto esteve em coma, por sete dias, com seu cérebro inoperante e “encharcado de pus” por conta de uma meningite bacteriana, ele continuava a viver e a pensar. Vivia e pensava mesmo sem o uso do cérebro, que estava absolutamente inativo, morto.

Segundo esse médico neurocirurgião, há pensamento, consciência e vida mesmo sem o cérebro. Ou seja, ele reconhece, pois viveu ele próprio essa experiência, a independência do espírito e sua autonomia. Reconhece o espírito como o ser que de fato somos, independentemente do corpo físico. Daí o neurocirurgião — dr. Eben Alexander III — concluir que, sim, há vida mesmo depois da falência do corpo físico. A vida continua após a morte. Veja o que ele nos conta em seu livro *Uma Prova do Céu, que saiu em português pela Sextante*:

Porém vale lembrar que, quando estive em coma, meu cérebro não estava funcionando. A parte responsável por criar o mundo em que eu vivia e por fazer as informações chegarem aos meus sentidos estava simplesmente desligada. E, no entanto, eu estava vivo, desperto, verdadeiramente consciente, em um universo marcado pelo amor, pela consciência e pela realidade. Isso para mim era um fato indiscutível.

Quanto mais meu raciocínio lógico retornava, mais eu via com clareza que o que aprendi durante décadas de estudo e prática médica conflitava radicalmente com o que vivi naqueles sete dias, e mais eu tinha certeza de que a mente e a personalidade (ou alma, espírito, como queira chamar) continuam a existir depois da morte do corpo.

Temam menos a morte e mais a vida insuficiente.

BERTOLT BRECHT (1898-1956), dramaturgo alemão

Espíritos de parentes e amigos que já morreram

Você já deve ter ouvido relatos da presença de parentes e amigos já mortos que “aparecem” na hora da morte de uma pessoa. É bastante comum aquele que está prestes a morrer conversar com um tio, o pai, a mãe ou uma avó que já morreu. Ele parece (e de fato ele está a) ver o parente ali, ao lado da cama, e com ele conversa. Médiuns videntes também presenciam essa situação. O que acontece? Esses parentes e amigos já mortos, se estão equilibrados o suficiente, de fato vêm recepcionar aquele amigo que vai desencarnar. Vêm para mostrar que tudo caminha, que há normalidade na morte. Para acalmá-lo, orientá-lo e facilitar sua reentrada no mundo dos espíritos.

Conto-lhe um caso pessoal que muito me emocionou.

Em 2011, minha sogra, dona Ica, estava já bastante idosa e doente. Eu fui me despedir dela, pois viajaria ao exterior. Despedi-me, saí do quarto, mas voltei porque havia esquecido de dizer algo à minha esposa, Fátima. Quando voltei, dona Ica, olhando feliz para o alto, me disse sorridente, sem mais nem menos: “Ê, Lixandre! Esses seus amigos são bãos mesmo!” Fátima e eu nos olhamos surpresos, enquanto dona Ica, feliz, parecia prestar atenção aos tais meus amigos. Poucos meses depois, dona Ica morreu, tranquila, no amor de sua família.

***Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem
antes de nós.***

AMADO NERVO (1870-1919), poeta mexicano

Depois do desencarne

E quando o corpo para de funcionar, quando ele morre: o que acontece com o espírito agora fora do corpo físico?

Pode acontecer de tudo.

Alguns, os mais desapegados ou mais bem instruídos sobre as coisas do espírito, compreendem o que aconteceu e iniciam um processo de adaptação ao novo modo de viver. Reencontram amigos e seguem adiante, agora com novas atividades, que lhes permitirão continuar em sua evolução. Esses se equilibram mais rapidamente. Sofrem menos ou nada sofrem com o susto da morte.

Outros, mais apegados ou muito menos evoluídos, nada compreendem ou, se compreendem, não aceitam a realidade de sua morte. Esses sofrem mais. Muito mais. Demoram e, teimosos ou ignorantes, insistem em viver como se encarnados ainda estivessem. Como já não mais pertencem a esta realidade, nada dá muito certo. É uma confusão só. Muito tormento, contrariedade e pesar. Frequentemente são pessoas que mais prezam seus bens materiais que o amor aos outros, ou que não se comprometem com a prática do bem, do desprendimento e do estudo. Por vezes, são pessoas que não são apegadas aos seus bens materiais, mas sim aos seus amores. Não admitem deixar o marido ou a esposa ou os filhos. Sofrem por isso. Sofrerão e farão sofrer os que supostamente amam (na verdade, têm mais apego do que amor) até que, cansados de tanto sofrer, aceitem mudar de comportamento e sigam adiante, cuidando de si e de seu progresso. Também sofrem os que têm outros tipos de apego. É o caso, por exemplo, de um empresário que não aceita deixar seus negócios. É o caso de uma modelo que ama sua imagem e não aceita deixar aquele lindo corpo apodrecer. É ainda o caso do cético, que não admite a vida depois da morte do corpo.

E como agir se achamos que isso pode estar acontecendo com alguém de nosso convívio? Não incentivando a presença daquele que desencarnou naqueles ambientes e orando e pedindo a Deus que o encaminhe. Vale também conversar mentalmente (ou mesmo em voz alta) com essa pessoa, orientando-a para que se acalme e siga seu caminho.

Para que não sejamos nós a estar em tal situação, Maria, vale lembrar que quaisquer pensamentos que nos desviem de reconhecer a morte do corpo e a realidade da vida do espírito nos atrapalharão e nos farão sofrer no momento de nossa morte. Infelizmente, não é incomum aquele caso do moribundo que, assustado e temeroso, recusa-se a deixar o corpo. É uma morte sofrida, pois longa, difícil e desgastante. E não precisaria ser.

Alessandro, meu bom amigo italiano e colega de centro espírita, outro dia me

ensinou algo interessante sobre o momento do desencarne. Fez uma apropriada analogia: quando nascemos para a vida como encarnados, precisamos de ajuda, do apoio de uma parteira e ajudantes ou de um obstetra e enfermeiras. Esses nos ajudam a nascer, e outros nos ajudarão nos primeiros estágios de nossa nova vida, até que consigamos agir por nós mesmos. Na morte, que não é senão um renascimento no plano espiritual, igualmente precisamos de ajuda. E a temos. No momento de nossa morte, sempre há espíritos a cuidar de nossa transição. Estão a nos auxiliar no afrouxamento dos laços fluídicos que “prendem” o corpo perispiritual. E continuam a nos auxiliar pelo tempo que for necessário. Muitos de nós precisamos passar por um período internados num hospital do plano espiritual. Ali somos tratados dos reflexos de nossas doenças no corpo físico. É que o perispírito grava sinais dessas dificuldades. E nós, logo após o desencarne, ainda sentimos alguns reflexos dessas doenças.

*Por isso é igualmente loucura chorar porque daqui a
cem anos não viveremos mais, assim como chorar
porque não vivíamos há cem anos.*

MONTAIGNE

Ecos

É fácil entender por que a morte do muito apegado às coisas é mais sofrida. Os tais laços fluídicos que prendem o perispírito ao corpo durante o encarne estão muito fortes e vigorosos. Quando vai chegando a hora da morte, eles vão ficando mais frágeis, mais sutis, menos cheios de vitalidade. Até que vão se desmanchando e soltando o perispírito. Aquele que está muito apegado às paixões terrenas não quer se soltar, tem esses laços ainda firmes. Mas a hora chega para ele também. E ele então tem mais dificuldade e demora mais para separar o perispírito do corpo. Sofre mais.

Uma analogia, Maria: hoje fui limpar vasos de orquídeas que tenho em casa. Fui tirar as pequenas flores amarelas que haviam secado. Essas, as flores secas, caíam facilmente ao toque de meus dedos. Já as flores não secas não se destacavam facilmente dos caules. As murchas, e mesmo as apenas parcialmente secas, se queria tirá-las, precisava empregar maior esforço, usar as unhas.

Assim ocorre conosco também.

Se os laços fluídicos ainda estão viçosos, se estão fortes, o perispírito não deixa o corpo físico. Por ocasião da morte, se esses laços ainda não “esmaeceram”, a morte fica muito mais difícil e sofrida.

Acontece às vezes até de o sujeito já estar desencarnado há algum tempo, mas, dado que a força energética de suas ligações com o corpo ainda não estar totalmente dissolvida, ela continua a ligar o corpo ao perispírito, e ele com isso passa a sentir vários “ecos” de seu corpo. Com o corpo em decomposição, ele sente sensações desagradáveis que não mais precisaria sentir. Um paralelo para mais fácil compreensão: é como aquele caso do amputado que sente, por exemplo, coceira na perna que já não mais existe. Ecos.

***A morte não extingue, transforma; não aniquila,
renova; não divorcia, aproxima.***

RUI BARBOSA (1849-1923), escritor e diplomata
brasileiro

Apego

Uma palavra sobre o apego: cuidado! A tudo nos apegamos. E o apego nos segura firme nas coisas. E esse segurar nos prejudica muito na hora do desencarne. O apego é como uma forte amarra a nos prender na terra. Queremos tanto algo que não aceitamos deixá-lo para trás. O apego nos segura numa situação difícil, penosa. Sabemos que precisamos ir, mas não nos deixamos ir.

Apegamo-nos a quase tudo. Apegamo-nos à casa onde passamos nossa infância. Apegamo-nos à roupa que nunca usamos, mas que não queremos doar. Apegamo-nos ao emprego, à mesa de trabalho. Apegamo-nos aos amigos, de quem exigimos mais atenção que aos seus outros amigos. Apegamo-nos ao cônjuge, que disputamos com nossos filhos. Apegamo-nos ao passado. Apegamo-nos ao animal de estimação. Apegamo-nos aos símbolos de status. Apegamo-nos à categoria profissional a que “pertencemos”. Apegamo-nos a coisas bobas como um corte de cabelo. Apegamo-nos aos problemas! Apegamo-nos até à imagem que temos de nós mesmos!

O desapego nos faz bem na saída do corpo, na morte. E nos faz bem também durante o tempo em que estamos no corpo físico. Dá-nos tranquilidade. Dá-nos “espaço” para nos ocuparmos com pensamentos mais importantes e nobres. Faz-nos sofrer menos ou nada quando “perdemos” algo. Bom mesmo é compreender que nada de fato nos pertence. Nem a nossa vida como encarnados. Nada do que temos é de fato nosso, pois tudo pode nos ser tirado. É tudo um empréstimo para que façamos dele bom uso. Se for mal usado, pode rapidamente ser retirado. Ou não é assim? Quantos casos você conhece de fortunas que repentinamente são perdidas? Na verdade, elas trocam de mãos. Vão servir de experiência para outras pessoas. Quantas vezes, de um momento para outro, se perde a saúde? Nada é de fato nosso, senão nossa inteligência, nosso aprendizado, nossa evolução moral e intelectual. Isso, sim, é preservado de uma encarnação para outra. Isso é nosso. O resto, o empréstimo, tem de ser devolvido. Fica. Daí aquele ditado que diz: “Caixão não tem gavetas”. Nada se leva, nem status, nem bens, nem títulos. Levamos apenas o nosso conhecimento. Melhor cuidar dele, então. Melhor nos desapegarmos do peso morto e darmos atenção ao que é pereene: nossa evolução moral e intelectual.

Tudo em nós é mortal, menos os bens do espírito e da inteligência.

Ovídio (43 a.C.-17 ou 18 d.C.), poeta romano

Atenção ao que importa

Melhor então, Maria, que estudemos, pensemos e falemos no assunto morte. Que compreendamos como tudo funciona para que, quando chegar a hora de nossa morte, estejamos tranquilos e confiantes.

Melhor para nós e para todo mundo.

Bom também que vivamos bem, em paz e tranquilos.

Que vivamos como se fôssemos morrer no momento seguinte.

Que vivamos prontos para morrer.

Nada melhor que não sermos surpreendidos pela morte, achando que ainda há muito a fazer, muito a dizer, muito a reconstruir, muito a perdoar ou ser perdoado. Melhor que pensemos muito sobre o valor das coisas, o valor das pessoas e o valor das relações. E que, pensando sobre isso, saibamos dar valor apenas àquilo que tem valor, ou melhor, dar o real valor a cada coisa. Não supervalorizando algo que nos serve apenas de instrumento e valorizando muito o que nos serve de ensinamento para a alma.

Estejamos atentos, Maria, ao que faz de nós pessoas melhores.

Sócrates, de cuja filosofia o Espiritismo muito se aproxima, teria dito mais ou menos o seguinte:

A preocupação do filósofo é a de tomar o maior cuidado com a alma, menos pelo que respeita a esta vida, que não dura mais que um instante, do que tendo em vista a eternidade. Desde que a alma é imortal, não será prudente viver visando à eternidade?

Sigamos o sábio conselho do igualmente sábio Sócrates: cuidemos de nossa alma!

***A vida, se bem empregada, é suficientemente longa e
nos foi dada com muita generosidade para a
realização de importantes tarefas.***

SÊNECA

Estamos prontos para morrer?

Antes de responder se estamos prontos para morrer, vale lembrar (sim, porque vivemos a esquecer disso) que, estando ou não prontos, morreremos.

Já, daqui a pouco ou daqui a muito tempo, mas morreremos. Então melhor estar prontos, certo?

A gente deveria estar sempre pronto para morrer, Maria.

Ruim falar isso, não é? Soa estranho, lúgubre... mas deveríamos.

Deveríamos, na verdade, estar preparados sempre para tudo.

Nada nos deveria surpreender.

1. Deveríamos estar preparados para perder o emprego.
2. Deveríamos estar preparados para uma doença grave.
3. Deveríamos estar preparados para cuidar de alguém.
4. Deveríamos estar preparados para sermos cuidados.
5. Deveríamos estar preparados para sofrer uma agressão violenta.
6. Deveríamos estar preparados para ser caluniados.
7. Deveríamos estar preparados para ser desacreditados.
8. Deveríamos estar preparados para a traição.
9. Deveríamos estar preparados para a perda de amizade.
10. Deveríamos estar preparados para a decepção.
11. Deveríamos estar preparados para a solidão.
12. Deveríamos estar preparados para a miséria.
13. Deveríamos estar preparados para a perda da razão.
14. Deveríamos estar preparados para a morte de quem amamos.
15. Deveríamos estar preparados para a nossa morte.

Leia novamente a lista acima, Maria.

Listei 15 itens. Coincidentemente, você tem 15 anos.

Talvez você, mesmo com essa ainda pouca idade, conheça, em cada um dos 15 exemplos, ao menos uma pessoa que já foi surpreendida por cada uma dessas situações.

Preocupamo-nos em nos preparar para conquistar as alegrias e os sucessos. Quase nunca nos preparamos para os revezes. E eles vêm. Fazem parte de nossa vida. Ainda bem que fazem. São muito importantes. Educam-nos.

E como nos prepararmos para esses “imprevistos”?

Transformando-os em “imprevistos previsíveis”.

Tomando ciência deles. Sabendo que existem.

Como diz Sêneca, acontecem com todos e, portanto, podem acontecer conosco.

Com relação à morte, a mesma coisa, Maria: devemos levar a vida prontos para deixá-la a qualquer momento. E isso não é triste. É fato. É corriqueiro.

Devemos levar uma vida alegre. Uma vida cheia de significado, que faça a diferença na humanidade. Ou uma vida que faça a diferença na nossa comunidade. Ou então na nossa família. Ou mesmo para uma só pessoa. Mesmo que essa pessoa, no extremo, sejamos nós mesmos.

Devemos levar uma vida cheia de significado para nós mesmos.

Uma vida que nos dê não apenas confortos, sensações, prazeres e regozijos; mas que nos dê a íntima, profunda e significativa felicidade. A felicidade de estar num bom caminhar. A felicidade de estar crescendo e auxiliando outros a crescer igualmente.

Devemos, como encarnados, levar uma vida que nos deixe livres para deixar de viver como encarnados.

Devemos levar uma vida como encarnados que nos permita deixar para trás todas as amarras que poderiam nos atrapalhar no nosso desencarne.

E que amarras são essas? Tudo que nos segure por aqui: apego aos bens, ao status, ao poder, ao dinheiro, às pessoas, à nossa imagem, ao sucesso, ao trabalho... Qualquer coisa que nos segure aqui.

Nessa lista de amarras, devemos incluir também o ódio e o remorso. Ruim desencarnar odiando. Ruim desencarnar com o pontiagudo punhal do remorso a nos machucar.

Para desencarnar bem, o ideal é estarmos em paz, conosco e com os outros. Simples não é, mas, sabendo como é, que fiquemos atentos e cuidando para levarmos uma vida equilibrada e justa que nos permita tranquilidade ao desencarnar.

*Vivamos, seja. Mas façamos com que a morte nos
seja progresso. Aspiremos aos mundos menos
tenebrosos. Sigamos a consciência que nos leva para
lá.*

VICTOR HUGO (1802-1885), escritor francês

Meu filho, meu pai... espíritos

Ainda falando em apego, vale pensar também sobre a “posse” de outros espíritos. Pode um espírito possuir outro espírito? Claro que não.

Então por que dizemos meu pai, minha mãe, minha irmã, meu filho? Esses espíritos, saibamos, não são nossos. Não nos pertencem.

Antes de meu filho ser meu filho, ele é um espírito. Idem para a minha mulher. Ou meu pai. São todos eles espíritos, com suas histórias, capacidades e debilidades.

Claro que os pais que aceitaram receber um espírito por filho devem orientá-lo e ampará-lo. Pais devem educar seus filhos. Mas não temos sobre eles mais que a responsabilidade de ajudá-los na encarnação. Aliás, uma tremenda responsabilidade. Compreendamos que eles são espíritos específicos que têm as suas necessidades. Que eles são deles. Que não são propriedade nossa, de que podemos dispor e moldar como quisermos. Cada um de nós é, em primeiro lugar, responsável por si. Pelo seu desenvolvimento e pelos seus atos. Cada um é responsável pelo seu progresso, caráter e felicidade. O que podemos e temos obrigação de fazer é ajudar aos que estão — não por acaso — junto de nós nesta encarnação. E essa ajuda, essa educação, mais eficiente será se for ministrada por meio de bons exemplos. Mas, se esses espíritos desejarem seguir um caminho distinto daquele que achamos adequado a eles, paciência. Eles, como nós, têm o chamado livre-arbítrio, ou seja, fazem o que bem entendem e arcam com as boas ou más consequências dessas escolhas. Só assim, cada um vivendo e cuidando de suas próprias escolhas, crescemos.

Por que lhe digo isso? Porque não devemos nos apegar nem mesmo às pessoas.

Até porque essas pessoas vêm e vão. Se muito nos apegamos a elas, mais sofreremos. Podemos e devemos amá-las, mas não possuí-las. Óbvio? Nem tanto ou nem para todos.

***Não percebes que aquilo que para o homem é o
princípio de todos os males, e de sua baixaza de
alma, e da sua covardia não é a morte, mas muito
mais o temor da morte?***

EPICETETO (55-135), filósofo grego

Não seguremos quem está precisando morrer

Um problema bastante comum na hora do desencarne, Maria: determinada pessoa está para morrer, precisa morrer, mas não consegue seguir adiante. Isso pode acontecer por uma série de motivos, quase sempre por ignorância e medo da morte. É compreensível, e podemos ajudar facilmente dando informações sobre o que se passa, tranquilizando-a, dando amor e carinho.

Mas a pessoa pode estar com dificuldade de desencarnar por um motivo específico: porque alguém não deixa que essa pessoa se vá. Por vezes acontece de algum dos que estão à sua volta exercer certa influência sobre ela, “segurando-a” por aqui.

O raciocínio aqui é o oposto da eutanásia.

Na eutanásia, um terceiro (ou a própria pessoa) decide matar uma pessoa que, na sua visão, já não tem mais condições de sustentar uma vida digna. Quem promove a eutanásia mata o corpo, expulsando assim o espírito antes que ele saia por si só. Não respeita a ordem natural do desencarne.

No caso acima descrito, em que alguém segura o moribundo impedindo sua morte, é o exato oposto: o corpo não tem mais condições de sustentar uma vida digna, mas neste caso o espírito já poderia deixá-lo, só que um terceiro força a permanência daquele espírito naquele corpo; impede que ele se vá.

Isso acontece sobretudo entre casais. Viveram juntos por vários anos, mas chegou a hora de um deles morrer. O problema é que o outro não aceita tal situação. Não quer ficar sem a companhia daquele de quem tanto gosta e a quem se habituou. Como vai viver sem o outro? Com quem vai conversar, apoiar-se, amar? Mesmo que o outro já esteja em adiantado estado para o desencarne — muitas vezes desacordado, ou doente e com dores, ou bastante alienado — mesmo assim, mesmo nesse estado, mesmo sem condições de convívio, o parceiro não quer que ele se vá. Segura-o, impedindo ou, melhor dizendo, postergando sua morte. Igualmente não respeita a ordem natural do desencarne.

E como faz isso? Faz por influência. Diz, por exemplo, ao que está para morrer: “Não me deixe! Eu preciso de você aqui comigo!” Bastam frases ou pensamentos como esse para que o outro, que gosta daquela pessoa, ao ver seu sofrimento e talvez estando receoso de morrer, não queira ir. Recusa-se quanto pode. Mas apenas quanto pode. Chegará um momento em que, querendo ou não, irá.

O problema é que a pessoa poderia ter ido antes, mais cedo, com menos sofrimento para si e para todos os que estão à sua volta. Poderia ter saído antes de o corpo se deteriorar em demasia. Mas fica. E sofre. E faz sofrer. É, no mínimo, perda de tempo.

E por que é que fazemos isso, Maria? Por que seguramos as pessoas conosco? Fazemos por ignorância, fraqueza, egoísmo e medo.

Ignoramos o que de fato está por acontecer. Achamos que a morte é o fim.

Achamo-nos fracos. Não achamos que daremos conta de viver sem o outro.

Importante notar que, num caso desses, um só consegue segurar o outro com a anuência daquele que está por desencarnar. Se um exerce a influência, o outro aceita ser influenciado. Um prepara a armadilha emocional, e o outro aceita cair nela.

Sei de mais de um caso assim. Casos em que a pessoa estava precisando morrer, mas não ia. Até que a pessoa que segurava o moribundo foi esclarecida e alertada por alguém e tomou a decisão de deixar o outro seguir adiante. A orientação, nesses casos, é que a pessoa mais próxima daquele que está por morrer converse com ele. Que fale com a pessoa, liberando-a para seu desencarne. Que fale mesmo que a pessoa esteja em coma, desacordada ou sem condições de compreender a conversa. Lembremos que estamos falando não com um corpo, mas com o espírito. Essa conversa com ela, com todo o carinho e sinceridade, deve ser para esclarecê-la de que ela poderia ir tranquila. Que seu tempo aqui, nesta passagem, chegou ao fim. Que escreveu sua história como encarnado e que agora está na hora de continuar a fazê-lo em outras paragens, em outra situação. Que de fato nada há a temer. Que os que a amavam a querem bem, e não sofrendo. Que se cuidarão e ficarão bem mesmo sem ela, mesmo com saudade. Em resumo, que ela libere a outra pessoa para seguir adiante.

Isso se passou com meu primeiro e tão querido chefe. Seu mais amado amigo estava bastante doente havia algum tempo, mas não desencarnava. Ele então, orientado, teve essa conversa emocionada com o amigo, que estava desacordado. Meu chefe falou ao ouvido do corpo inerte. Esclareceu que ele poderia ir, que estava na hora, que ficaria tudo bem. Instantes depois, seu amigo morreu. Contou-me meu chefe que outro amigo deles, vidente, viu o amigo, feliz e tranquilo, despedir-se com um aceno e sorriso ao se separar de seu corpo debilitado. Não é emocionante, Maria? Não é um meio digno de tratar a quem amamos?

Acontece também outra situação semelhante, mas distinta: ninguém está a segurar o que está por morrer, mas ele é que se segura achando que os que ficarão precisarão dele. Acha que, por causa dos outros, ele não pode morrer. Também nesse caso a conversa é importante e libertadora. Nesse caso, devemos dizer que ele pode ir, que ficaremos bem. Sempre uma fala adornada pelo amor, pelo carinho e cuidados.

Então, Maria, quando estivermos numa situação assim, pensemos bem. Não sejamos nós aqueles que impedirão que o outro se vá se for melhor para ele, se

for o momento dele. Devemos dar todo o nosso amor, carinho, atenção e cuidado ao que está por desencarnar. Tudo o que for possível. Mas não o prendamos numa armadilha emocional. Deixemos que ele vá tranquilo. Não é caridoso nem correto segurá-lo. Não é amor. É apego. É ignorância, insegurança e egoísmo.

Quando estivermos vivendo uma situação assim, lembremos de falar com o que está prestes a desencarnar. Conversemos com ele. Em voz alta. Mesmo que ele esteja desacordado. Falamos com o espírito, não com o corpo. E aquele ouve.

***A angústia de ter perdido não supera a alegria de ter
um dia possuído.***

SANTO AGOSTINHO (354-430), teólogo, escritor e doutor da
Igreja Católica

Eu, meu melhor amigo

No conceito de que cada um é um espírito, responsável por si, me ocorre outro raciocínio que quero compartilhar com você, Maria.

Cada um é um espírito. Cada um cuida de si. Todos temos nosso livre-arbítrio, ou seja, podemos fazer o que bem quisermos e arcaremos com as consequências (boas ou ruins) disso.

Ora, se eu sou um espírito e sou o responsável por meus atos, sou eu quem dirige a minha vida. Isso parece óbvio, mas não é. Existe muita gente que delega a responsabilidade de cuidar de sua vida. Acha que os outros é que são responsáveis pela sua felicidade ou infelicidade. E esses outros podem ser os pais, os irmãos, o cônjuge, os filhos, o chefe, o médico, o governo... Qualquer um que não ele.

Ninguém tem mais interesse, acesso, controle e responsabilidade sobre mim do que eu mesmo. Se eu sou responsável pelo meu desenvolvimento, se sou o responsável por minha felicidade, eu sou meu melhor amigo!

Veja, não é que outros não se importem comigo, não queiram o meu bem e não estejam dispostos a me ajudar. Nem que eu deva ser arrogante, centrado em mim e displicente com relação aos outros. Não. Nem que eu deva me isolar e viver como um ermitão. Não mesmo.

O ponto aqui é que temos uma excepcional oportunidade, pois tudo depende em primeiro lugar de nós mesmos! E isso é ótimo!

Compreender isso nos liberta. Dá-nos a real dimensão de nossa autonomia. Também nos faz compreender que jamais estaremos sós, uma vez que temos a nós mesmos. Esse reconfortante pensamento tem outra vantagem: se compreendermos e assumirmos que somos os responsáveis por nossa vida, não seremos um peso para outras pessoas.

Então, se sou meu primeiro e mais constante recurso, se tudo depende a princípio de mim, é meu interesse me cuidar. Cuidar do meu corpo, sim, mas sobretudo cuidar de meu desenvolvimento intelectual, moral e espiritual. Cuidar de minha alma! Que eu seja um tremendo conselheiro e amigo de mim mesmo!

Claro que isso não significa sermos egoístas, personalistas, sectários ou arrogantes. Não.

Sejamos fraternos, generosos, compreensivos, solidários, simpáticos às causas e dores alheias. Sejamos bons. Mas sejamos também responsáveis por nossos atos. Esforcemo-nos por ser corretos, honestos, éticos e coerentes. Tenhamos autonomia. Esforcemo-nos por não ser um peso para ninguém, por não causar mal a ninguém e por nos antecipar à necessidade alheia, fazendo o bem ao outro. Amadureçamos! Sejamos donos de nosso destino!

Existe conforto maior que saber que posso sempre contar comigo?

*Deus nos dá pessoas e coisas, para aprendermos a
alegria... Depois, retoma coisas e pessoas para ver se
já somos capazes da alegria sozinhos... Essa... a
alegria que ele quer.*

JOÃO GUIMARÃES ROSA (1908-1967), escritor

E como é que eu faço para tomar as rédeas de minha vida?

Pelo que discutimos até agora, Maria, deve ter ficado claro que um ponto importante para quem quer ter uma vida e uma morte tranquilas, ou mesmo para quem quer lidar bem com a morte alheia, é cuidar de si. É ter o controle de sua própria vida. É compreender o que acontece à sua volta e ser responsável por seus atos e por construir seu futuro.

A pergunta a fazer então é: como é que faço isso?

Difícil dar uma resposta única.

Para tentar responder, listei meia dúzia de passos bacanas que penso serem importantes para quem quer ter controle e autonomia em sua vida.

Veja se concorda, Maria:

- Atenção a nós mesmos: aos nossos pensamentos, falas, reações e atos.
- Honestidade para identificar onde erramos. Evitar ficar nos justificando.
- Coragem para mudar o que achamos que devemos mudar em nós.
- Paciência para seguir firmes, mesmo se o resultado não vier de imediato.
- Persistência, porque mudar e nos aperfeiçoar nem sempre é fácil.
- Auto motivação, alimentando-nos com cada pequeno ganho na melhora em nosso comportamento.

Em resumo, quem quer ter o controle de sua própria vida e ser agente de sua evolução talvez deva mesmo é prestar atenção ao modo como é e como age. É o sábio aforismo grego: “Conhece-te a ti mesmo”. E, fazendo isso, nos conhecendo, devemos também nos comprometer com nossa própria melhora moral, intelectual e, por consequência, espiritual. E, a partir desse comprometimento, que partamos para a ação! A boa ação.

Quem ensinasse os homens a morrer os ensinaria a viver.

MONTAIGNE

Eu devia ter feito mais ou melhor

Ainda na questão do apego... Você conhece, Maria, um poema em que uma pessoa, ao final da vida, fala que deveria ter levado uma vida diferente, mais plena? É lindo! Tem até uma música dos Titãs, chamada “Epitáfio”, com essa letra.

Em resumo, ele diz que a gente devia se importar menos com os problemas pequenos, amar mais, aceitar mais as pessoas como elas são, e por aí vai.

Muita gente, na hora da morte, se arrepende. Amigos médicos me dizem que é frequente moribundos se lamentarem porque não fizeram coisas que queriam ou deveriam ter feito. Curioso, dizem eles, é que ninguém lamenta não ter ganhado mais dinheiro, ou comprado um carro mais bacana, ou se vestido melhor. O que lamentam é não ter estado mais com os filhos, não terem amado mais os pais, não terem expressado adequadamente o seu amor pela esposa, ou sua gratidão a um amigo ou mesmo não terem se reconciliado com um irmão. Arrependem-se ainda do mal que causaram a outros.

Esse sentimento também pode tornar o desencarne mais penoso. É um sofrimento moral que atrapalha no momento da passagem, no desapego.

Já pensou que aflição e que angústia chegar na hora de nossa morte e pensar em quantos erros há a reparar, em quanto ainda existe por fazer, e achar que não temos mais tempo para isso? E bastante gente ainda morre nesse estado de tristeza. Evitemos chegar a esse ponto.

Importa pensar em dois pontos:

1) Tenhamos em mente que a morte — do outro ou a nossa — pode acontecer a qualquer instante.

2) Impossível fazer tudo o que queremos e devemos numa única encarnação.

Mas, se sabemos que esse remorso nos atrapalha, cuidemos de agir adequadamente com todos. Cuidemos de deixar o menor número de pendências. Cuidemos de não deixar as coisas e, sobretudo, os relacionamentos mal parados. Busquemos a reconciliação e o entendimento, a todo momento. Pois pode ser que nossa morte esteja bem mais próxima do que imaginamos, não importando nossa idade ou saúde. Amemos a todos e vivamos no bem. Sábio foi o conselho dado por Paulo de Tarso, ou São Paulo, que, ao final da vida, repetia a todo momento: “Amai-vos uns aos outros”.

Saibamos que temos a eternidade para corrigir nossos erros. Mas lembremos também que nosso interesse é apertar o passo.

Quando chega a morte, não é da nossa ternura que

nos arrependemos: é da nossa severidade.

GEORGE ELIOT (1819-1880), pseudônimo de Mary Ann
Evans, romancista britânica

E o que acontece depois da morte?

Dada a diversidade de coisas que podem acontecer, fica quase impossível responder a essa pergunta com uma única resposta. A melhor resposta seria um vago “depende”.

O que nos acontece depois que deixamos o corpo depende de quem somos. E quem somos depende do que pensamos e de como agimos.

Pegando dois casos extremos:

1. Um sujeito que, enquanto estava encarnado, se esforçou para ser uma boa pessoa. Não foi perfeito, mas tentou e conseguiu se aperfeiçoar. Na encarnação, buscou conhecimento, estudou. Buscou se ilustrar nos conhecimentos da filosofia e das coisas da alma. Se tinha uma religião, pouco importa. Se era espírita, importa ainda menos, pois isso nada garante. O que de fato importou é como ele agia. Era cordial? Compreensivo? Perdoava? Conciliava? Construiu mais que destruiu? Era modesto? Honesto na autoavaliação? Corrigia-se? Tratava todos como iguais? Era solidário? Caridoso? Atento? Disposto à ação? Mais que disposto, de fato agiu na promoção do bem-estar dos outros? Se a tudo isso ou a muito disso se respondeu sim, esse sujeito provavelmente teve um desencarne bem equilibrado e tranquilo. Por quê? Porque nada temia; estava, por assim dizer, com suas contas em ordem. Tinha no dia a dia e, por extensão, no momento de sua morte, a consciência bem tranquila. E é disso que se precisa na vida e na morte.

Para onde foi esse sujeito após o desencarne? Foi, por merecimento, para algum lugar bem bacana. Na verdade, foi para onde precisava ir para seu desenvolvimento. Nesse caso, esse lugar provavelmente é o que no meio espírita se denomina colônia. É como se fosse uma cidade, mas no mundo espiritual. Lá existem escolas, teatros, cinemas, bibliotecas e outros equipamentos para o aprendizado. Penso, Maria, que deve ser algo mais ou menos como as escolas dos antigos filósofos: perguntas, palestras, seminários, mesas-redondas, estudos. Tudo que possa nos ajudar a compreender melhor tudo. Lá nosso personagem ficará vivendo uma nova etapa de sua vida, até que chegue o momento de reencarnar. Daí, mais bem preparado, fortalecido e mais sábio, voltará para uma nova experiência como encarnado. E assim acontecerá novamente e novamente, até que já não precise mais do terreno acidentado da terra para seu aprendizado e melhora.

2. Agora, o exemplo oposto. Um sujeito que, enquanto encarnado, foi complicado. Como o sujeito anterior, não foi perfeito, mas, diferentemente daquele caso, não se preocupou em se melhorar. Ele só queria “aproveitar a

vida” (como se soubesse o que isso quer dizer). Talvez até fosse religioso. Mas a religião para ele não passava de uma obrigação social. A religião, apesar dos bons princípios, não lhe falava à alma. Esse sujeito só queria se dar bem. Considerava-se esperto. Uma de suas frases prediletas era: “A vida é dura, e o mundo é dos espertos”. Achava que “ninguém prestava” e que a vida era uma selva. Ele se justificava no uso de quaisquer armas para vencer. Aliás, vencer, ter sucesso, riqueza e poder eram seus objetivos primeiros. E únicos. Até tinha ele certo cuidado com os outros, mas esses outros não passavam de uns poucos que possuíam o mesmo código genético dele. Desconfiado, nem mesmo na sua mulher confiava. Os cunhados, os empregados, os colegas, os clientes, os vizinhos, o governo... Para ele, ninguém era digno de confiança. Tudo era uma questão de ser mais esperto. De dar o golpe antes de ser golpeado.

Sua vida foi de sobressaltos. Fazendo jogadas, dando e tomando golpes. E a cada revés ele voltava ainda mais desequilibrado, fortalecido em sua cólera e seu desejo de vingança. Como gasolina para o fogo.

Se sua vida foi de sobressaltos, sua morte não foi diferente. Demorou para desencarnar. Uma morte em nada serena. No momento do desencarne, se desesperou. Não admitiu. Era poderoso e arrogante demais para “perder para a morte”. Tentou negociar. Não deu. Em vez de ver amigos a esperá-lo no desencarne (e, sim, ele também tinha quem de fato o amasse), o que viu foram seus piores inimigos a esperá-lo para um “acerto de contas”. Desesperado, nada restava a fazer senão fugir. E foi isso que ele fez. E fará por muito tempo. Não pela eternidade, pois não há sofrimento eterno, mas por um bom tempo sofrerá até que se canse e consiga dobrar sua arrogância. Nesse momento, quando de fato estiver disposto a se emendar, somente então conseguirá perceber a presença e receberá ajuda daqueles que de fato lhe querem bem e se condoem de sua situação. Aí então, exausto, já não terá ânimo para sustentar sua presunção e será ajudado e orientado para uma futura encarnação, onde apreenderá o que, na “vida anterior”, não quis aprender. Irá também reparar o que estragou. Não conseguirá resolver tudo numa única encarnação. Mas não faz mal. Usará tantas quantas precisar. Para seu bem, melhor seria se ele se empenhasse, se acelerasse o passo. Seria feliz mais rapidamente. Mas isso, como tudo, depende dele.

Simples assim, Maria. Lógico assim.

Essa é a tal justiça divina.

Deus não pune. Nem premia.

Deus nos permite literalmente infinitas oportunidades para o aprendizado. E nos permite também o resultado de nossos próprios méritos e deméritos.

Num caso como este segundo, percebe-se que nem sempre aquele chavão que se diz nos velórios é verdadeiro: “Bom, pelo menos ele descansou!”

Não. Nem todos, nem sempre, “descansam” após a morte.

Esses dois casos são extremos. Entre eles há uma infinidade de nuances e de pessoas mais ou menos preparadas a desencarnar a todo momento. Para onde vão? Como viverão? Isso, como nos exemplos citados, dependerá de como estejam.

*Para as almas nobres, a morte é o fim de uma prisão
escura; é, porém, tristeza para aqueles que no lodo
puseram todos os seus cuidados.*

PETRARCA (1304-1374), poeta romano

O descanso após a morte

No item anterior, mencionamos aquele dito tradicional que se ouve muito em velórios dizendo que o morto agora “descansou”. O que exatamente se quer dizer? E o que acontece?

As pessoas dizem isso geralmente quando a pessoa, em vida, estava sofrendo muito com alguma doença. O raciocínio é que, acabado o corpo, agora o espírito já não mais sofre com aquela enfermidade.

Os depoimentos de espíritos nos dizem que isso pode ou não ser verdadeiro.

Ao desencarnar, algumas pessoas, e por algum tempo, podem continuar a sentir os desconfortos da doença que apresentavam. A doença está “inscrita” no perispírito, e este segue conosco no desencarne. Os livros espíritas descrevem hospitais no plano espiritual. Ali, os recém-desencarnados são tratados. São aliviados de suas dores, dos reflexos do modo de vida e das doenças que tiveram em sua encarnação.

Um caso em que o espírito, por assim dizer, não descansa é quando há um desequilíbrio emocional. É, por exemplo, o que acontece com os suicidas. Vivem atormentados por seus pensamentos desequilibrados. Outros que não descansam após a morte são os que estão muito apegados a bens materiais ou emocionais. Ficam como que atazanados por ideias fixas a lhes impedir o raciocínio límpido e lógico, a lhes roubar o equilíbrio e a paz. Aliás, exatamente como o desequilibrado frenesi em que viviam, enquanto estavam encarnados, certo? Esses, mesmo depois de mortos, não descansam. Também precisam de apoio e tratamento.

Você já ouviu, Maria, aquela brincadeira que diz que ter uma chácara nos traz duas alegrias: uma na compra e outra na venda? Dizem isso porque manter uma casa de campo ou de praia dá um trabalho danado! Esse exemplo serve para entender o que acontece com os apegados a bens ou pessoas depois de sua morte: continuam ocupados e preocupados com a administração de suas posses. Vivem com a cabeça cheia. Não conseguem, pois não querem, sossego.

Mas, na verdade mesmo, Maria, ninguém descansa depois da morte. Como assim? É que aquela visão romântica e pueril do paraíso ou céu, onde aquele que morreu ficaria à toa, apenas em eterna contemplação, inexistente para o Espiritismo. Mesmo o mais evoluído, sábio e merecedor dos espíritos, mesmo esse, trabalha. E como se trabalha como espírito? Aprendendo, ensinando, raciocinando, planejando e organizando a vida, socorrendo quem precisa... Há muito a fazer. A diferença é que é um trabalho voltado não para a produção de bens materiais, ou de acúmulo de riquezas, mas sim para a melhora dos padrões da humanidade. Trabalha-se para o bem, próprio e alheio. E esse trabalho, como não envolve o

físico e é prazeroso, não nos desgasta e não cansa como o trabalho que fazemos enquanto estamos na terra. É um trabalho que se faz com prazer e que traz alegria e bem-estar.

Mas, se os mortos não são ressuscitados por nenhum pranto, se o destino imutável e eternamente fixo por nenhuma desgraça é alterado, e se a morte mantém consigo tudo o que arrebatou, cesse nossa dor, que é inútil.

SÊNECA

Céu e inferno

Repare, Maria, que interessante. O Espiritismo afirma inexistir o céu e o inferno. Sempre se amparando na razão, na lógica, afirma que, se Deus existe, e se Deus é a inteligência suprema, não faz sentido a existência de um paraíso eterno onde os ditos bons viveriam no ócio por toda a eternidade. Aliás, isso seria por demais aborrecido! Não há lógica nesse raciocínio, e Deus, por definição, é lógico. Por que Deus permitiria tal desperdício? Será mesmo que Deus, a inteligência suprema, deixaria um montão de gente boa e capaz à toa, sem propósito, para sempre? Para quê?

O mesmo o Espiritismo afirma sobre o inferno. Se Deus é causa primária de todas as coisas, ele seria o criador do inferno, ou ao menos teria permitido sua existência. Para quê? Qual o benefício em deixar bilhões de pessoas sofrendo as mais abjetas torturas por toda a eternidade? Qual o sentido disso? E que Deus sádico é esse que permite que suas criaturas sofram para sempre? Novamente, não é lógico. Não faz sentido.

Por outro lado, se pegarmos os dois exemplos citados anteriormente, note que, ao desencarnar, o primeiro sujeito praticamente viverá numa espécie de céu até retornar à terra em sua nova encarnação. Afinal, na colônia espiritual ele terá paz, tempo, apoio, orientação, amigos, recursos, descanso, cuidados, harmonia, estudos e poderá se preparar e crescer para uma vida cada vez mais útil e feliz.

E o outro personagem de nosso exemplo? Não estaria ele vivendo praticamente no inferno após seu desencarne? Perseguido por muitos, cercado por inimigos, sempre desconfiado, achando que todos querem seu mal, nunca descansando, sempre arquitetando como tirar vantagem dos outros, acreditando que a vida é uma eterna batalha... Se isso não é o inferno, o que seria?

Nós determinamos, Maria, onde queremos viver. Durante o tempo em que estamos encarnados e durante os períodos em que estamos desencarnados, nós mesmos fazemos o nosso ambiente. Podemos viver num verdadeiro céu ou num genuíno inferno. A escolha é sempre nossa.

Quando morreres, só levarás aquilo que tiveres dado.

MUSLAH-AL-DIN SAADI (1213-1291), poeta e escritor
persa

Suicídio

Já no suicídio, o desencarne e a vida como desencarnado se dão de forma diferente. Mais penosa e mais pesada.

Quando encarnamos, estamos tendo uma boa chance de reaprender e reparar. E temos certo número de anos para fazer o melhor proveito dessa experiência. Se abreviamos esse período por meio do suicídio, vamos sofrer as consequências de ter agido dessa forma. Nenhum de nós tem o direito de tirar a própria vida. Essa decisão não nos pertence.

Tudo funciona, segundo o Espiritismo, por afinidade. Um suicida, ao desencarnar, vai, por afinidade, para junto de outros suicidas. No meio espírita, diz-se que ele vai para o Vale dos Suicidas. Vai viver não numa colônia bela e organizada, mas entre outros suicidas e espíritos inferiores ainda bastante rústicos, grosseiros e ignorantes. Nesse local, o que se percebe é muita dor, confusão, lamento, loucura, remorso, revolta, solidão e toda a sorte de desequilíbrios. Vários, em sua demência, continuam a sentir o reflexo das dores do suicídio. Não é o inferno. Tampouco é punição. É apenas afinidade. Suicidas entre suicidas. Tudo para que, vivendo ao sabor de nossas escolhas, com isso aprendamos o caminho certo.

E o suicida viverá para sempre nessa agonia? Não. Para sempre, não. Isso seria o inferno como descrito por algumas religiões — a dor por toda a eternidade.

O suicida viverá nesse triste ambiente por algum tempo. Tempo suficiente para que sinta que o suicídio não é uma alternativa. Matar-se não resolve. Não põe fim a problema algum. Ao contrário.

Quando ele finalmente tiver percebido seu erro, se arrependido, e humildemente (e a humildade sempre é necessária, pois é o alicerce da construção) admitir que necessita de ajuda, será resgatado desse ambiente. Vai se recuperar numa espécie de hospital. E depois, como todos, vai repensar sua vida, planejar os próximos passos e a nova experiência como encarnado. Vai, como todos, retomar seu caminho, sempre rumo à evolução moral, intelectual e espiritual.

Um ponto importante: assim como acontece na justiça terrena, no suicídio, no homicídio, no aborto, na eutanásia e em qualquer outro crime contra a vida, em cada um desses casos, atenuantes e agravantes mudam o modo como o espírito vai viver a dor do crime cometido.

Por exemplo: um suicida esclarecido e que tem plena consciência do que faz é muito mais responsável por seu crime que outro, ignorante e portador de algum distúrbio mental, que não tem a real noção do que faz.

E como podemos ajudar um suicida? Do mesmo modo que podemos ajudar qualquer pessoa: orando por ela, dando apoio e desejando seu bem, seu esclarecimento e seu equilíbrio.

Pensemos no que se suicidou com amor e carinho.

*É incerto o lugar onde a morte te espera; espera-a,
pois, em todos os lugares.*

SÊNECA

Mas o espírito sente dor?

Um ponto curioso, Maria: como é que o suicida sente dores se já não mais tem o corpo físico? Tudo é a nossa mente. O espírito, num caso desses, sente e vê tudo de forma tão real quanto se estivesse encarnado. Espíritos ainda pouco evoluídos (como a vasta maioria de nós, encarnados na terra), mesmo após o desencarne, podem sentir fome, sono, dor, frio, calor, prazer, tudo o que sentiam antes, quando estavam encarnados. Com o tempo, conforme se esclarece e evolui, o espírito aprende a lidar com essas sensações grosseiras e fica menos sujeito a elas.

*...toda a sabedoria e a razão do mundo se
concentram, afinal, nesse ponto de nos ensinar a não
ter medo de morrer.*

MONTAIGNE

Assassinato

Talvez, Maria, existam tipos de morte que causem mais dor aos que ficam. A morte de um filho é menos previsível que a morte de um pai. Talvez cause, pelo inesperado, mais dor. A morte por doença grave talvez surpreenda menos, pois é mais previsível, que uma morte por acidente. Mas uma das mortes que talvez mais causem comoção é a morte por assassinato. Inesperada, violenta e covarde. Nesse caso, como lidar com ela?

Há dois modos: o irracional/passional e o racional/equilibrado. O jeito irracional/passional é o que mais comumente vemos acontecer: a família e os amigos se desesperam, se revoltam, odeiam e eventualmente revidam.

O jeito racional/equilibrado é menos comum, mas já começa a acontecer. É quando a família ofendida clama por justiça, mas compreende aquela morte como algo da vida, da história daquele ser. Quer, sim, que o criminoso seja identificado e punido conforme a lei, mas também compreende que ele é um espírito bastante atrasado e ignorante, que ainda age na violência e que necessita de correção e esclarecimento, e não de ódio.

Já aquele que foi assassinado também precisa de apoio. Apoio para que consiga sair do trauma da morte violenta. Para seu próprio bem, o melhor é que não odeie e não se torne obsessivo de seu assassino. Podemos ajudá-lo rezando por ele, conversando mentalmente com ele, aconselhando-o a perdoar, a não dramatizar a situação, a se cuidar e se recuperar. O que não ajuda, nem neste, nem em nenhum caso, é dar guarida ao ódio.

***A morte não é o apagamento da luz; é o ato de
dispensar a lâmpada porque o dia já raiou.***

RABINDRANATH TAGORE (1861-1941), poeta indiano

Uma palavra sobre a palavra

Ao falar sobre assassinato, ocorre-me discutir, Maria, sobre o nosso comportamento quando da morte de alguém. Como nos portamos quando sabemos da morte de alguém? Ficamos calmos, respeitosos, em recolhimento? Pensamos e desejamos o bem dessa pessoa e de sua família?

E se essa morte for trágica? Qual o nosso comportamento? O que comentamos?

A maioria de nós não resiste a ficar conversando sobre aquela morte ou sobre quem morreu. Mas deveríamos resistir.

Comentamos os detalhes escabrosos da morte. Passamos a (des)informação adiante. Se foi crime ou acidente, criticamos aquele que promoveu a morte. Criticamos a família do morto e até o próprio morto. Parece que temos um mórbido e enorme prazer em ficar escarafunchando a morte e a vida da pessoa. Falamos com muita propriedade de coisas de que não sabemos. Aumentamos. Inventamos. Opinamos sem base alguma para tal. Que pena. Que falta de caridade. Que erro.

Devemos ter muito cuidado com nossas palavras, Maria. Sempre. Elas causam muitas coisas. Nossas palavras constroem ou destroem. Acalentam ou agridem. Muito mais cuidado devemos ter com os comentários que fazemos sobre a morte de alguém. Por vezes, o morto está sofrendo para compreender e se adaptar ao desencarne. Nossos comentários, se são ruins e se o desencarnado pode percebê-los, só servem para desequilibrá-lo. Não ajudam. E causam mal também a quem ainda está encarnado. Se os comentários não irão ajudar, melhor que não os façamos. Para quê? Só pelo prazer de pôr mais lenha na fogueira? Não. Sejam melhores que isso. Sejam compreensivos, equilibrados, responsáveis, modestos e caridosos. Sempre e em qualquer situação, nos resguardemos da responsabilidade de comentários maledicentes e improdutivos.

*Nós não somos o que gostaríamos de ser. Nós não
somos o que ainda iremos ser. Mas, graças a Deus,
não somos mais quem nós éramos.*

MARTIN LUTHER KING

Reencontraremos os que amamos e já morreram?

Essa é uma pergunta recorrente.

Sim, possivelmente reencontraremos alguns de nossos amores, amigos e parentes que morreram antes de nós. Mas não há garantia de que os reencontraremos todos. Ao menos, não imediatamente.

Aquele nosso parente ou amigo que morreu antes de nós pode estar numa situação diferente da nossa. Se ele ou ela já está mais adiantado no processo de autoburilamento, pode ser que esteja numa colônia mais avançada, à qual não teremos acesso. Ou pode se dar o oposto; pode ser que esteja num lugar pior que aquele em que estamos. Neste caso, quem não tem acesso ao local onde estamos é ele ou ela. Importante saber que os espíritos mais evoluídos têm acesso a todos os lugares, mas nem sempre têm tempo, interesse ou autorização para ficar indo e vindo visitar parentes ou amigos que desencarnaram. Por vezes, o que julgamos muito importante é visto como irrelevante por espíritos adiantados.

Outra situação que pode impedir que encontremos aqueles que nos precederam no mundo espiritual é que, eventualmente, eles podem já estar novamente encarnados. Nesse caso, talvez os encontremos apenas durante o sono deles, quando o espírito encarnado consegue temporariamente sair do corpo.

Apressa-te a viver bem e pensa que cada dia é, por si só, uma vida.

SÊNECA

O suicídio é um meio para encontrar alguém que morreu?

Não se encontra com um morto morrendo. Não adianta, na hora do desespero, achar que, dando um fim em nossa vida, encontraremos o parente ou o amor que morreu. Não funciona assim. Dois motivos:

- Cada um vai para um lugar de acordo com o que precisa para seu desenvolvimento. Se quem morreu foi para um lugar bacana, o suicida não terá acesso a esse lugar. Por quê? Porque o suicida está absolutamente desequilibrado e não teria condições de frequentar esse lugar sem causar uma tremenda confusão. Seria o mesmo que aceitar um desequilibrado mental agressivo num ambiente de estudo e meditação.
- Quem se suicida vai para o lugar dos suicidas. E, mesmo que aquele que morreu antes tenha se suicidado, ainda assim nada garante que cometendo suicídio o encontraremos. O suicida fica bem desequilibrado (para dizer o mínimo) e não tem a menor condição de procurar ou encontrar alguém. Ele está, na verdade, em busca de si mesmo.

A vida, se souberes viver, é longa.

SÊNECA

Ao morrer, modificamo-nos?

É comum acharmos que, ao morrer, a pessoa se transforma. O maior sacana repentinamente vira bacana! Será que é assim mesmo, Maria? Claro que não.

O que muda ao morrermos é que perdemos o corpo físico. Isso, apenas.

Se somos rabugentos ou avarentos, continuaremos a sê-lo. Se somos caridosos e amáveis, também continuaremos a sê-lo. Um ignorante encarnado, ao morrer, não se torna um sábio espírito.

Assim, ao desencarnarmos, teremos os mesmos sentimentos de quando encarnados: amamos, odiamos, invejamos, idolatramos, tomamos partido, torcemos, criticamos, julgamos, rechaçamos, apoiamos...

É importante saber disso para que não nos iludamos. Uma pessoa, ao desencarnar, continua sendo igualzinha ao que era quando encarnada. Nem mais, nem menos.

***A questão mais aflitiva para o espírito no Além é a
consciência do tempo perdido.***

CHICO XAVIER

Pedindo ajuda ao parente que morreu

Em situações difíceis, podemos pedir ajuda para um amigo ou parente que já morreu?

Podemos. Podemos fazer o que quisermos. Mas nem tudo o que é permitido é adequado ou bom. Este é um caso assim.

Se pedirmos ajuda para um parente ou amigo que gosta da gente, ele ou ela provavelmente, por amor, virá tentar nos ajudar. E aí a confusão começa. Aquele que morreu frequentemente não tem conhecimento nem condições de nos ajudar. Mas virá assim mesmo. Mete-se na nossa vida e na vida dos outros. Dá palpite, toma partido, se irrita, interfere. Péssimo! Numa situação assim, o que era um problema pode virar uma tremenda confusão, envolvendo um monte de gente. E tudo graças a nós, que pedimos a interferência desse espírito, tão sábio e evoluído quanto não o era ao desencarnar. Por isso, é importante compreender que o parente ou amigo desencarnado não mudou. Não ganhou superpoderes. Não faz milagres. Não virou santo e não tem conexão direta com Deus.

Na verdade, nem é justo para com o parente ou amigo desencarnado pedir que venha interceder a nosso favor. Ele tem de cuidar de si, de sua própria evolução. Por vezes, esse parente ainda está atônito, reaprendendo a viver no mundo espiritual, adaptando-se a essa nova etapa, e já tem gente pedindo a sua ajuda...

Que fazer então? Esqueça o parente ou o amigo nessas situações. Vire-se! Temos a inteligência para aprendermos por nós mesmos a achar a melhor solução.

Mas, se quisermos uma ajudinha, peçamos a Deus que nos inspire bons pensamentos. Peçamos a Deus que permita que, por meio da intuição, “ouçamos” os conselhos dos espíritos mais sábios que nós. Esses, sim, estão preparados, viveram mais experiências e não têm grande envolvimento emocional conosco, o que lhes permite agir com imparcialidade e honestidade de propósitos.

Vale lembrar também que todos temos um anjo guardião.

Anjo guardião é um espírito como nós, só que mais desenvolvido, mais experiente e mais sábio. Esse espírito tem por missão acompanhar nossa vida. Está a nos orientar antes e durante nosso encarne, e mesmo após nosso desencarne. Recorramos a ele sempre que quisermos. Peçamos sua orientação, que nos será dada por intuição ou durante o sono. Peçamos esclarecimento, tranquilidade, equilíbrio, força e sabedoria. É o que ele pode nos dar. E é o que precisamos.

O homem fraco teme a morte, o desgraçado chama-

a; o valente procura-a. Só o sensato a espera.

BENJAMIN FRANKLIN (1706-1790), jornalista e um dos
líderes da Revolução Americana

Uma palavra sobre os anjos

Como, Maria, a humanidade representa os anjos?

Com roupas claras, asas e auréolas. E por que isso?

O que chamamos de anjos são espíritos como eu e você. Sem asas. Só que são muito mais experientes e preparados.

Eles já passaram por uma série de vivências, já experimentaram muita coisa, já se despojaram de muitas ilusões e erros. Por terem se livrado do peso de muita coisa que nos atrapalha na vida, eles são, por assim dizer, mais leves. Mais puros. O perispírito desses espíritos é muito mais leve que o nosso. Quem os conseguisse ver (videntes) veria seres muito claros, límpidos, leves, “luminosos”. Mais leves porque são menos materializados que nós. São mais essência/energia do que matéria bruta.

Daí a terem sempre sido representados com asas, pois parecem flutuar/voar. E com a auréola a simbolizar sua luz, sua clareza, assim como suas roupas claras.

Curioso como a representação artística reflete o que eles de fato demonstram, não?

Algumas pessoas, Maria, se preocupam com o nome de seu anjo da guarda. Isso não tem a menor importância. O que importa saber é que ele está aí para nos ajudar em nossa jornada. É um misto de professor, pai, melhor amigo e bedel. Consulte-o sempre. Peça apoio. Peça orientação e inspiração. Ela, essa ajuda, virá na forma de intuição.

A única coisa tão inevitável quanto a morte é a vida.

CHARLES CHAPLIN (1889-1977), ator

O que acontece com as crianças que morrem?

O que acontece com uma criança que morre é o mesmo que acontece com um adulto que morre. Isso porque não existe espírito de criança e espírito de adulto. Existe o espírito. Quando encarnamos, enquanto estamos reaprendendo como atuar como encarnados, por anos agimos como crianças. Mas, ao desencarnar como criança, retomamos nosso espírito em sua plenitude, como ele é, sem necessidade de nos portarmos como criança. Nas comunicações mediúnicas, acontece algumas vezes de um espírito se manifestar como se fosse criança. Faz assim porque se ilude ou porque ele quer, não porque precise.

*O fim de todos não é o mesmo: a um a vida
abandona no meio do caminho, a outro, deixa na
própria entrada; a outro, já fatigado e ansioso por
partir, com dificuldade o despede na extrema velhice;
uns num momento, outros em outro, todos, porém,
nos dirigimos para o mesmo lugar.*

SÊNECA

Como a pessoa fica após a morte?

Varia muito. O espírito, se já tem algum conhecimento, pode se apresentar como queira. Ele molda, por assim dizer, seu perispírito para se apresentar da forma como deseja. Geralmente se apresenta de modo que a pessoa que o vê (vidente) possa reconhecê-lo. Se minha avó Amália, por exemplo, se apresentasse a mim como quando tinha 15 anos ou como foi há 17 encarnações, eu teria dificuldade em reconhecê-la. Nesse caso, então, ela provavelmente se apresentaria a mim com os mais de 80 anos que tinha ao morrer nesta encarnação em que convivemos. Essa, sim, seria uma imagem familiar, e assim eu a reconheceria como minha avó.

*É melhor vencer a dor do que enganá-la. Pois ela,
que foi iludida e afastada pelos prazeres ou pelos
negócios, ressurgirá e do próprio repouso toma
impulso para torturar; no entanto, a dor que cede à
razão acalma-se para sempre.*

SÊNECA

Aborto

A morte por aborto é outro caso complicado.

Muitas vezes, o espírito que vai encarnar não está muito seguro de querer reencarnar. E se ele não tem discernimento, quase sempre o reencarne é obrigatório. Vem como um bebezinho lindo que será amado por aqueles que o receberão na família. Ali, se inicia a solução de alguma desavença havida no passado. Um resgate interessante e promissor.

Mas acontece de o casal que o receberia por filho cometer o crime do aborto. A futura mãe ou o futuro pai, ou quem quer que seja, provoca o aborto. E esse espírito, que a duras penas, receoso, se preparou para esse encarne, pode se revoltar com essa interrupção unilateral de planos que beneficiariam a todos os envolvidos.

A frustração e o sentimento de traição e rejeição afloram e pioram uma relação que já não estava boa, mas ao menos apresentava boas perspectivas. Há um reforço na animosidade. Cai por terra todo o grande esforço feito na reconstrução de uma relação abalada. Ambos estavam topando dar mais uma chance ao outro. Aceitaram, ainda que de forma precária, confiar no outro.

Com a quebra do acordo de reencarne, tudo muda. Sentimentos, como a desconfiança, ainda muito presentes e que começavam a ser trabalhados, voltam à tona quando aquele que encarnaria se sente frustrado e traído. Tudo isso reforça sua visão negativa e seus argumentos contra os que não permitiram seu reencarne. E assim, sentindo-se plenamente justificado, volta a odiar os que “romperam a corda” e não permitiram a ele essa tão importante experiência. Pode, se não conseguir compreender o ocorrido e perdoar, tornar-se um obsessivo do casal.

Devemos evitar o aborto provocado. Quem vem, vem porque deveria vir. Tem enorme expectativa. Tem uma boa razão para estar vindo.

Quem recebe esse espírito por filho tem uma boa razão para o estar recebendo. Tem compromisso com o progresso dele.

Já no aborto espontâneo, a situação é diferente. Pode ter acontecido simplesmente uma má-formação do feto que foi naturalmente expelido. E pode também ser que o espírito que viria, temeroso, se acovardou. Nesse caso, quem “rompeu a corda” foi ele. A (ir)responsabilidade, nesse caso, é dele. O peso de tal decisão, também. Em ambos os casos, aborto provocado ou espontâneo, a relação em algum momento se restabelecerá. Se os envolvidos precisarem voltar a conviver para se acertar, isso acontecerá. A pena é o tempo e a oportunidade perdida. A pena é o prolongamento de um sofrimento que poderia ter sido evitado.

***Se alguém chora pelos mortos, deveria chorar pelos
que não nasceram.***

SÊNECA

Parentesco e afinidade

Mas então todo espírito que vai encarnar, todo bebê que vai nascer, tem um passado de conflito com os pais que o receberão? Não. Frequentemente, não.

Muitas vezes é o contrário, o espírito que vai encarnar tem é muito amor e afinidade para com aquela família que o vai receber. Seus pais, irmãos, tios, primos e avós podem já ter tido juntos várias vivências muito boas. Talvez aquele que hoje o recebe por pai tenha sido seu filho ou cônjuge numa encarnação passada. Por vezes, esse grupo familiar combina de encarnar para que juntos possam agir no bem. Podem vir juntos para, por exemplo, fundar uma empresa que vá promover um enorme desenvolvimento na medicina. Ou vão pesquisar, por exemplo, uma nova forma de energia limpa e segura. Outras vezes, o âmbito de atuação daqueles espíritos pode não ser tão amplo ou de tão grande visibilidade, mas igualmente importante. Agirão em favor de uma comunidade, uma família ou mesmo de um único indivíduo. Pode ser que estejam a se juntar para ajudar algum de seus membros que está mais atrasado em seu desenvolvimento. Enfim, há, sim, muitos casos em que o bebê que encarna é um espírito muito próximo e querido da família que o recebe novamente.

São organismos que morrem, não a vida.

GILLES DELEUZE (1925-1995), filósofo francês

Quem é a nossa família?

O Espiritismo, Maria, tem um conceito muito interessante de família.

Reconhece a família biológica, mas também nos fala da família espiritual. E o que é a família espiritual? É toda uma grande turma com a qual temos afinidade. Podem ser os da nossa família de sangue, mas também os demais espíritos que amamos e que nos amam.

Esse conceito ampliado de família derruba aquele orgulho de pertencer a esta ou àquela família tradicional. Isso de nada importa. O que importa mesmo é se nossa família ampliada, nossa família espiritual, é um povo interessante, ativo, envolvido na promoção do progresso da humanidade.

Há uma passagem do Novo Testamento em que os seguidores de Jesus fazem uma observação sobre sua família.

E vieram à casa; e concorreu de novo tanta gente, que nem mesmo podiam tomar o alimento. E quando isto ouviram os seus, saíram para o prender; porque diziam: Ele está furioso. E chegaram sua mãe e seus irmãos, e ficando da parte de fora, o mandaram chamar. Estava sentado à roda de um crescido número de gente, e lhe disseram: Olha que tua mãe e teus irmãos te buscam aí fora. E ele respondeu, dizendo: Quem é minha mãe, e quem são meus irmãos? E olhando para os que estavam sentados à roda de si: Eis aqui, lhes disse, minha mãe e meus irmãos. Porque o que fizer a vontade de Deus, esse é meu irmão, e minha irmã e minha mãe.

MARCOS, III: 20-21 e 31-35-MATEUS, XII: 46-50.

Obviamente, Jesus sabia quem era sua família no que diz respeito à genética. Não estaria Jesus se referindo à sua família espiritual — aqueles que “fazem a vontade de Deus”? Não estaria ele ensinando que tão ou mais importante que nossa família de parentesco é nossa “família ampliada”? E quem é nossa “família ampliada”? É a família espiritual; numa visão mais ampla, toda a humanidade! Todos os que, como nós, vivem, de qualquer sobrenome, de qualquer etnia, de qualquer nacionalidade, de qualquer classe social, de qualquer crença ou ideologia, encarnados ou não.

Já pensou, Maria, no poder desse conceito? Se, de fato, todos somos de uma mesma família/classe, como brigar porque a minha religião é melhor? Ou porque o meu país é mais forte? Ou porque eu descendo da nobreza? Ou ainda porque a minha raça é superior? E olhe que hoje em dia ainda nos matamos porque um torce por um time de futebol e outro, por outro! Esse conceito, o da família espiritual, acaba com a tola arrogância e infrutífera discussão de superioridade/inferioridade. Acaba com as castas e segregações. Acaba com todos os conflitos de disputas por supostos direitos de superioridade! Um dia reconheceremos todos essa verdade, e então será o fim de muita guerra como hoje as conhecemos. Quem hoje é “superior” em riqueza, ou saúde, ou beleza,

ou poder, ou força, ou no que for, amanhã pode não o ser. Na história da humanidade, quantos senhores repentinamente perderam alguma batalha e viraram escravos? Quantos ricos não viraram pobres? Quantos políticos não foram depostos? Quantos poderosos empresários não faliram? Tudo muda. Não adianta se apegar a essas situações, pois elas são temporárias. Se conseguíssemos olhar o que acontece com determinado espírito durante suas diversas encarnações, então veríamos que tudo é transitório, a coisa muda muito, sempre. Todos temos de passar por todas as situações.

A compreensão de família espiritual é bem interessante também se observarmos o que vem acontecendo mais e mais hoje em dia. Com os divórcios, é comum numa família se ter mais de um filho de casamentos diferentes. Juntando os casamentos de ambos os cônjuges, muitas vezes sob um mesmo teto, têm-se três, quatro ou cinco filhos de “misturas genéticas” diferentes. Acontece isso também com a adoção de crianças. Os pais de fato não são os pais biológicos, mas aqueles que optaram por cuidar dessas crianças. Também estes são exemplos de família espiritual.

Gente que não compartilha necessariamente a genética (que é do corpo, e não do espírito), mas que tem afinidade e valores (que são do espírito, e não do corpo). Tem também uma história em comum. Gente que se reúne novamente, não por acaso, para retomarem juntos o caminhar nesta encarnação. Então, família pode ou não ter os mesmos genes. Família, de fato, é aquela turma que se ama, que se apoia, que vive junto por um ideal. Isso, sim, é que é família! Bacana, não?

A verdadeira filosofia nada mais é que o estudo da morte.

ISAAC NEWTON (1642-1727), cientista, astrônomo e filósofo inglês

O conceito de autoridade depois que morremos

Quero comentar com você, Maria, como é a autoridade no plano espiritual. Quem tem autoridade na terra? Quem tem poder? Quem manda?

Entre os encarnados, manda quem tem mais: mais força de repressão ou mais dinheiro.

E no plano espiritual? Quem tem autoridade? Um marechal, ao morrer, continua a mandar nos soldados que também morreram? Um governador ou presidente ou rei continua a ter sua autoridade reconhecida? Um milionário continua a ter acesso a privilégios?

No mundo espiritual, Maria, o que vale é a autoridade moral.

Entre os espíritos, lidera quem é reconhecido como um ser diferenciado, mais experiente e evoluído, que sabe das coisas, que tem humildade, discernimento e muito conhecimento. Esse é respeitado. Seus conselhos e orientações são acatados pelos que veem mérito nele. Acatam suas determinações com serenidade e alegria porque sabem ser o melhor para todos. Confiam nele e em sua sabedoria e equilíbrio. Lá, de nada valem os títulos que se tinha, o dinheiro ou a força de um exército ou de uma nação. O que vale é quem você é de fato, na sua intimidade, nos seus pensamentos, nas suas ações. Que tal? Arrojado e lógico, não?

Observe que esse mesmo conceito começa a ter valor também aqui, enquanto estamos encarnados. Que tipo de líder as empresas estão buscando hoje em dia? Um sujeito que seja admirado pelos seus pares. Uma pessoa que consiga motivar e mobilizar todos por uma causa. Cada vez menos se aceita um déspota, que pode até trazer algum resultado, mas que cria um clima péssimo na organização. Também na política começamos a observar o mesmo conceito: cada vez mais teremos menor espaço para os regimes autoritários, e cada vez mais os líderes políticos serão aqueles eleitos pelo povo. E elegemos aqueles que acreditamos serem corretos, bem-intencionados e preparados para cuidar da nação. Por vezes erramos, mas erramos ainda muito em todas as áreas. Faz parte de nosso crescimento. Vamos aos poucos, mas melhorando sempre.

Uma última observação sobre este assunto: no mundo espiritual, entre espíritos ainda pouco evoluídos, os líderes também são moralmente pouco evoluídos.

O criminoso mais inteligente lidera um bando de criminosos menos inteligentes. Lembre-se de que evoluímos em dois aspectos: moral e intelectual. Muitas vezes o líder tem alta evolução intelectual, mas baixa evolução moral. É o caso do esperto e inteligente líder criminoso.

Ou mesmo um não criminoso: peguemos o exemplo do militar; um general

pode, sim, continuar a liderar sua tropa quando desencarnado se ele e a tropa ainda estiverem num estágio primário de compreensão das coisas. Iludem-se e seguem reproduzindo o modelo que tinham na terra. Quem segue o líder moralmente mais avançado é aquele que tem condições de compreender o benefício e a lógica desse raciocínio. Os demais pode ser que sigam fazendo o que faziam: atrapalhados seguindo atrapalhado.

O que devo temer se não temo a morte?

FRIEDRICH SCHILLER (1759-1805), poeta alemão

Morte por acidente

Nos casos de morte por acidente, é importante compreender que, na verdade, não houve acidente! Na morte por acidente, não há engano. Aquele era o momento do desencarne daquela pessoa. É, por exemplo, o caso daquele que perdeu o voo, embarcou no avião seguinte, e este se acidentou. É, igualmente, o caso daquele que iria embarcar na aeronave acidentada, mas por algum motivo não embarcou. Em ambos os casos, não houve engano algum.

O espírito, ao desencarnar de forma traumática ou mesmo após doença, frequentemente fica desacordado, passando por um período de transição e recuperação. É levado para hospitais no plano espiritual. Ali, ele fica em tratamento, recuperando-se. O período de recuperação varia de acordo com cada caso.

Outro ponto interessante: pode acontecer também de, no caso de acidente grave, o espírito ser “desligado” instantes antes de o corpo sofrer danos muito grandes. E para que isso? Para que aquela pessoa não sinta todo o trauma/dor do acidente. Aquele espírito é retirado do corpo milésimos de segundo antes de o corpo sofrer os ferimentos do acidente. Nesse caso, o corpo se desgasta, mas o espírito não sofre o trauma.

Ainda falando de acidentes, acho importante uma palavra sobre quem causa o acidente. Quem causa um acidente fatal ou grave, imagino, sofre muito com as consequências do que causou. A primeira pergunta honesta que essa pessoa deveria se fazer é exatamente esta: ele ou ela de fato causou o acidente? O acidente foi causado por seu abuso, negligência ou má-fé? Se não foi assim, se foi de fato um acidente inevitável, essa pessoa deveria repensar toda a culpa e remorso que sente.

Agora, sendo ou não essa pessoa (o envolvido no acidente) diretamente responsável pelo acidente, o que mais importa é ela pensar em como pode auxiliar os que sofreram por causa do acidente. Há algum modo de reparar o dano causado? Há como atuar em favor dos que sofreram? Se não houver como atuar junto a eles, há como atuar junto a outros na prática do bem?

Somos responsáveis por tudo que fazemos, falamos, pensamos. Mas também temos a eternidade ao nosso dispor. Temos o tempo que for necessário para aprender, auxiliar, reparar. Então, menos remorso (inútil) e mais ação (muito útil)!

***A morte despe-nos dos nossos bens para nos vestir
das nossas obras.***

JULES PETIT-SENN (1792-1870), poeta suíço

Eutanásia

Assim como no assassinato e no aborto provocado, também na eutanásia o entendimento do Espiritismo é que ninguém tem o direito de tirar a vida alheia. Durante o processo de revisão do livro, comentei com um amigo suíço que escrevia sobre a morte. A única pergunta que ele me fez foi sobre como o Espiritismo vê a eutanásia. Contou-me de um tio seu que morava na Alemanha e estava muito doente, com dores, mas não tinha direito de se suicidar por meio da eutanásia, pois a lei alemã não permitia. Disse ainda que, se o tio morasse na Suíça, poderia optar pela eutanásia. Na opinião de meu amigo, todos deveriam poder escolher a momento de sua morte.

Complexa esta questão, Maria. Complexa também porque envolve grande custo para manter o doente vivo.

Mas, compreendendo isso, vale pensar em outros aspectos. Quem pode dizer se a pessoa já está mesmo pronta para desencarnar? Se aqueles momentos que ela ainda viverá não farão diferença no seu modo de ver o mundo, no seu modo de pensar? Mesmo estando em estado terminal ou vegetativo, mesmo quando o cérebro foi danificado de modo irreversível, o que está doente é o corpo, não o espírito. Esse, o espírito, está bem vivo, ativo, pensando sobre sua vida, suas opções, seus relacionamentos, suas certezas e dúvidas. Inúmeros relatos de Experiência de Quase Morte (EQM) mostram que, mesmo com o corpo incapacitado, o espírito vive, pensa e age. Não seria esse tempo e essa experiência válidos para o adiantamento desse espírito? Esse é o raciocínio do Espiritismo quando desaprova a eutanásia. Além disso, quem de nós pode com segurança afirmar que aquela pessoa de fato morreu? O que exatamente é morrer? É o coração deixar de bater? É o cérebro parar de funcionar?

Lembro-me de um caso curioso e relativamente recente, Maria, de um moço (americano, se não me engano) que voltou/reanimou-se após muitos anos em coma. Ele pediu um refrigerante e depois voltou ao coma. Quem poderia prever esse retorno? E se a família tivesse desligado os aparelhos que o haviam mantido vivo até aquele momento? Quem pode de fato afirmar se ele não acordará novamente?

Outro caso concreto e documentado é o do neurocirurgião norte-americano Eben Alexander III, autor do livro já mencionado *Uma Prova do Céu*. Ele conta que, no sétimo dia de seu coma, com seu cérebro completamente “morto”, o médico chamou a esposa do paciente e disse que, no caso dele, de acordo com a ciência médica, não havia mais nenhuma possibilidade de recuperação. Que era bom ela chamar o filho para que se despedisse do pai. Pois, coincidentemente, naquele exato momento, noutro andar no mesmo hospital, na UTI, Alexander

acordava do coma. Esse homem, neurocirurgião, tratado com os melhores recursos médicos existentes, havia sido dado como morto. No entanto, recuperou-se rápida e completamente. Escreveu um livro que se tornou best-seller, fundou uma ONG e retomou sua vida como pai, filho, marido, irmão e cidadão. E se sua família tivesse se deixado convencer e optado pela eutanásia?

Meditar sobre a morte é meditar sobre a liberdade.

MONTAIGNE

Cremação

O Espiritismo não é contra a cremação. O corpo, depois do desencarne, não mais terá utilidade. A matéria voltará à sua origem; assim, é indiferente se será enterrada, afundada num rio ou incinerada. Recomenda-se, no entanto, que se aguarde algum tempo para que o processo de desencarne aconteça. Na verdade, basta aguardar o número de dias que a lei já exige para que o corpo possa ser cremado. Esse tempo permite que o espírito se desligue adequadamente do corpo.

Não é da morte que temos medo, mas de pensar nela.

SÊNECA

Doação de órgãos

O Espiritismo se posiciona favoravelmente à doação de órgãos e sangue. Sempre que pudermos fazer algo para beneficiar outras pessoas, devemos fazê-lo. O corpo de nada servirá após o desencarne, então é melhor que os órgãos todos sejam aproveitados, ou em transplantes ou em pesquisa. Já com a doação de medula, sangue, plaquetas ou hemácias, temos uma excelente oportunidade de fazer o bem. E de fazê-lo muitas vezes ao ano e por muitos anos! Praticamente todos podemos ser doadores de sangue e hemoderivados. Fazer o bem não é difícil. Basta querer.

***Feliz serás e sábio terás sido se a morte, quando vier,
não te puder tirar senão a vida.***

FRANCISCO DE QUEVEDO

As coisas e as roupas do falecido

Aquele meu amigo cuja filha morreu recentemente, ainda criança, me deu uma aula sobre este tema. Explicou-me que, quando a morte de alguém que amamos nos pega de surpresa, ficamos próximos dos elementos daquele que faleceu. Servem-nos como alguma forma de apoio, lembrança e consolo.

Conta-me ele de alguns casais que mantinham as coisas de seus filhos falecidos intactas, como se o quarto do filho fosse uma espécie de santuário.

Absolutamente compreensível. Talvez inconscientemente deixemos o quarto e pertences por ali como prova da importância que aquele ser tem para a gente. Uma confirmação de que dele não esqueceremos. Uma espécie de homenagem e compromisso de amor. Compreensível, mas será que essa medida é a mais adequada? Será que as roupas, os móveis e os objetos daquele que morreu não serão mais úteis ajudando alguém que precise deles? Será que, cada vez que virmos as coisas daquele que morreu, não ficaremos melancólicos?

Claro que não há mal algum em guardar um porta-retratos, um quadro ou algum objeto de estimação. O que não faz sentido é manter o ambiente como se o que morreu ainda estivesse vivo, como se fosse retornar. Não vai acontecer.

Outro motivo para se doar os pertences daquele que morreu é auxiliar o desencarnado em seu processo de adaptação à sua nova fase de vida. É que a manutenção do ambiente pode eventualmente reforçar a ilusão de que ele continua encarnado. E daí ele fica por ali, o que não é bom nem para ele nem para ninguém. Que não sejamos nós, os que o amamos, aqueles que atrasarão seu equilíbrio, seu progresso e sua felicidade.

Um querido casal amigo meu cuja jovem filha morreu de forma inesperada me conta como lidou com seus pertences. Chamaram as melhores amigas dela e pediram que cada uma escolhesse o que queria. Para a melhor amiga da filha, deram um anel de ouro de que a menina muito gostava. Disse-me a mãe que isso e a doação das córneas trouxeram alento. Ela acha que a filha recebeu, com esse gesto, o carinho e o amor de suas amigas.

Então, Maria, a recomendação é que, com calma, no tempo que cada um julgar adequado, doemos objetos de uso pessoal da pessoa falecida. Guardemos conosco o amor, a lembrança de suas atitudes, de seu caráter, enfim, as recordações.

***Não considero ajuizado o homem que, no leito da
agonia, maldiz covardemente da sua sorte. De um
mal faz dois: tortura-se e nem por isso deixa de
morrer.***

EURÍPEDES (480 a.C.-406 a.C.), poeta grego

A oração

Como devemos rezar para nosso parente ou amigo que desencarnou?

Não há uma fórmula única. Mas há um bom jeito.

Devemos sempre fazer a oração com sinceridade, com simplicidade e com amor. Lembremo-nos de que aquele que desencarnou não virou santo nem fantasma. Então por que falar com ele usando um linguajar que normalmente não usamos? Falemos com ele ou ela como sempre o fizemos: com alegria, com intimidade e com informalidade. Há uma série de orações-padrão que todos conhecemos. Há problema em usá-las? Não, não há. Mas será que uma oração pessoal, com palavras que de fato expressem sentimentos nossos, não seria mais interessante, bonita, tocante e genuína?

A oração pode e deve ser um diálogo de coração aberto, cheio de carinho e amor.

O que não devemos fazer na oração, você já sabe:

1. Pedir auxílio. Não devemos pedir que aquele que morreu venha em nosso auxílio. Queremos auxílio? Peçamos a Deus que mande os espíritos evoluídos nos dar intuição. Melhor que isso, ainda, peçamos que Deus nos auxilie para que por nós mesmos, pelos nossos esforços e raciocínio, crescamos e encontremos soluções para os nossos problemas.
2. Lamentar. Não devemos, na oração, em conversa com aquele que morreu, ficar lamentando a sua morte, a sua ausência e todos os problemas que agora “estou enfrentando sozinho!”. Isso em nada ajuda o desencarnado. Ele tem muito a fazer, além de todas as dificuldades da adaptação ao mundo espiritual. Para que lhe dar mais essa carga?

Ok, já sabemos o que não fazer na oração aos mortos, mas então o que devemos fazer/dizer/pedir? Fácil. Se amamos aquele que morreu (e igualmente se não o amamos), devemos desejar seu bem-estar.

Podemos, em nossas orações, pedir a Deus:

- Que lhe dê discernimento para que compreenda o que se passa.
- Que lhe dê equilíbrio e tranquilidade.
- Que lhe faculte a presença de bons espíritos a educá-lo no novo caminho.

Podemos, em nossas orações, conversar com o desencarnado dizendo:

- Que esteja bem. Que esteja em paz. Que fique tranquilo.
- Que aceite o que lhe aconteceu. Que é um processo natural.
- Que procure e aceite a ajuda dos espíritos mais sábios que ele.
- Que estamos saudosos, mas bem.
- Que cuide de si. Que, de nós, nós mesmos cuidaremos.
- Que o amávamos e continuaremos a amar.
- Que podemos continuar a ser felizes, amando-nos.

Enfim, uma conversa sincera e madura sobre o que aconteceu e uma tentativa de ajudá-lo a seguir bem na sua nova fase.

Uma curiosidade, Maria: frequentemente vejo gente que pede para outras pessoas rezarem por elas. Por elas próprias ou por alguém que morreu. E dizem pedir para essas pessoas porque elas seriam “mais ouvidas por Deus”! A oração delas teria mais força. Faz sentido? Não faz. Deus ouve a todos. O que acontece é que essas pessoas têm preguiça de rezar. Preferem delegar o trabalho da prece para um “profissional da oração”. Que folga!

*A tua dor... refere-se às tuas desventuras ou às
daquele que morreu?*

SÊNECA

Rezando em casa... para os outros

Algumas pessoas acreditam que não se deve rezar em casa por alguém que morreu. Tem sentido?

O que pode ocorrer é, por meio da prece, algum espírito se sentir atraído e convidado a frequentar a casa.

Então, pelo sim, pelo não, em casa, mais adequado é rezar agradecendo a Deus ou pedindo de forma genérica paz, equilíbrio, inspiração, discernimento, coragem, sabedoria, temperança, coisas assim.

Uma vez mais, o que sempre se deve evitar é aquela prece que chama o que morreu, que choraminga sua morte, que o atrai.

Se quiser pedir especificamente por uma pessoa que morreu, peça pelo equilíbrio e paz dessa pessoa.

***Não se encontra ninguém que queira dividir sua
riqueza, mas a vida é distribuída entre muitos.
Alguns são econômicos na preservação de seu
patrimônio, mas desperdiçam o tempo, a única coisa
que justificaria a avareza.***

SÊNECA

Viva a sua vida... sem ele ou ela

Quando morre alguém próximo e querido, a quem estamos tão acostumados, não raro continuamos a comentar os nossos passos e nossos pensamentos como se a pessoa ainda estivesse ao nosso lado. Como encarnada ao nosso lado, ela já não mais está. E como espírito, tampouco deveria estar.

Quando vivemos comentando tudo com a pessoa que desencarnou, fazendo com que ela continue a fazer parte de nossa vida, estamos abrindo mão da experiência de viver sem a companhia dessa pessoa, o que é uma experiência importante para o nosso crescimento.

E também estamos, de alguma forma, incentivando-a a permanecer por aqui. Isso é bem ruim para ela e para nós. Quando quem amamos desencarna, acaba aquela sua fase aqui entre os encarnados. Volta para o mundo dos espíritos de onde veio. E é lá que tem agora seu futuro imediato. É lá que encontrará seus próximos estágios de desenvolvimento. Lá existe gente esperando por ele e talvez até precisando dele. “Amarrá-lo” aqui conosco, mesmo que por suposto amor, é egoísmo, é ruim. Por tudo isso e pelo que já foi dito sobre a confusão que é um espírito se metendo nos assuntos dos encarnados é que devemos evitar viver como se o que desencarnou ainda estivesse aqui conosco.

Respeitemos aquele que está numa nova fase de vida. Deixemos que cuide de si e cuidemos de nossas vidas.

O homem não tem poder sobre nada enquanto tem medo da morte. E quem não tem medo da morte possui tudo.

LIEV TOLSTÓI (1828-1910), escritor russo

A ida ao cemitério

Devo ir ao cemitério?

A questão não é ir ou não, até porque, de quando em quando, alguém tem de ir para cuidar do túmulo.

A questão é não fazer do jazigo um local de peregrinação.

No cemitério, o que há são apenas os restos mortais daquela pessoa que amamos. Nada além disso. Ela, propriamente dita, ali não está.

O espírito não tem o que fazer no cemitério.

O espírito daquele que amamos está em outras paragens, provavelmente cuidando de seu adiantamento moral, espiritual e intelectual.

Então, para que levar flores ou ir rezar no túmulo que só guarda restos decompostos de um corpo? A pessoa que amamos não está lá.

E os espíritos que ali eventualmente estejam estão no lugar errado. Estão no cemitério porque permanecem confusos, sem destino, sem orientação. Até por isso, porque ali geralmente estão espíritos ainda atrapalhados, o cemitério não é o melhor lugar do mundo para se estar.

Uma curiosidade: nós espíritas sabemos da não necessidade de ir ao cemitério para orar por aquele que faleceu, certo?

Pois no famoso cemitério de Père-Lachaise, em Paris, há um túmulo muito florido. Sempre cheio de vasos e até alguns bilhetes pedindo alguma graça.

Quem é que ali foi enterrado?

Allan Kardec — o codificador do Espiritismo! Kardec desencarnou há cerca de 150 anos e, até hoje, a despeito de tudo o que o próprio Kardec ensinou, muita gente, espírita, vai até seu jazigo para rezar e pedir. Duro mudar uma crença, um hábito!

Assim não há razão para que corras ao sepulcro do teu filho. Jaz ali o que ele tinha de pior e o que lhe foi mais incômodo, os ossos e as cinzas, os quais não são parte dele mais que as vestes e os outros abrigos do corpo.

SÊNECA

Dia de Finados e aniversários

Mas e no Dia de Finados ou no aniversário de seu nascimento ou de sua morte? Nem nesse dia posso levar flores ao túmulo?

É a mesma velha e boa resposta: poder, pode, podemos tudo o que quisermos, mas será que vale a pena?

O que você está homenageando? Um monte de ossos? Aquele de quem você gosta não está ali. Aquele de quem você gosta pode ser homenageado de qualquer lugar e em qualquer dia. Não é preciso ir a um templo ou ao cemitério para isso. Homenageamos uma pessoa querida que morreu lembrando dela com felicidade, falando dela com amor, exaltando suas qualidades, rindo de suas graças. Não só não precisamos ir ao cemitério para homenagear nossos mortos, como também não precisamos esperar pelo Dia de Finados para isso.

Trabalha como se vivesses para sempre. Ama como se fosses morrer hoje.

SÊNECA

Gostaria de ter dito que o amava...

Comum é o pesar dos que ficaram por não terem expressado seu amor pelo que desencarnou enquanto ele vivia entre nós. Compreensível. Mas de fácil perdão.

Nossa vida como encarnados é muito corrida. Vivemos o urgente, e nem sempre “dá tempo” de fazer o importante.

Mas talvez não seja apenas uma questão de não ter tempo. Talvez não estejamos acostumados a dizer aos outros quanto os amamos. Talvez o modo como vivemos não favoreça a expressão de nosso amor.

Vivemos para que tudo ande direito. Então vivemos a corrigir e repreender os outros. Os pais repreendem os filhos para que estes se tornem educados: “Tire essa toalha molhada da cama!”; “Vá dormir, que já é tarde!”; “Você nunca me ajuda com a louça!”

Os filhos contestam os pais para que os deixem crescer: “Pare de me mandar fazer alguma coisa a toda a hora!”; “Caramba! Eu sei me cuidar!”; “Credo, como você é chato!” E o mesmo procedimento temos quase sempre com quase todos: cônjuges, subordinados...

No meio de tanta cobrança e respostas atravessadas, por vezes descuidamos da ternura e da docilidade. Ficamos na obrigação e deixamos passar a declaração de apreço, carinho, orgulho e amor. Como se não fosse possível fazer as duas coisas — educar e amar — ao mesmo tempo. Ou seja, falta de tempo não é a questão, falta então outra coisa. O que será que nos falta, Maria?

Só que de repente alguém desencarna, inesperadamente. E, como foi tudo de repente, não dá mais tempo de dizer o que queríamos ter dito.

- É o marido que não disse para a esposa quanto de fato a amava, quanto apreciava seu jeito, seu ouvir, seu carinho, como admirava sua inteligência, seu ânimo, seu amor. Não teve tempo de agradecer-lhe pela paciência, pelo perdão e entendimento, pelo cuidado, pelo companheirismo, por tudo.
- É o filho que não disse à mãe quanto carinho tinha por ela e quanto reconhecia seus méritos. Que compreendia e portanto perdoava seus erros, pois sabia de sua boa-fé e boa vontade. Não chegou a agradecer os ensinamentos, os valores e o exemplo que dela teve.
- É o pai que, por ser muito severo ou por trabalhar em demasia, não disse ao filho quanto o amava. Quanto se orgulhava dele, de suas descobertas, de seu fascinante modo de ver o mundo. Quão feliz era por ver em seu filho uma pessoa boa, correta, amiga e preocupada em ajudar o mundo a ser cada dia um lugar melhor.

Acontece. Mas não devia. E, se não devia, como fazer para que não aconteça assim? Simples: estejamos alertas. Aproveitemos nosso tempo. Amemos as pessoas. E, sobretudo, não tenhamos vergonha de expressar nosso amor.

Devemos nos lembrar sempre que qualquer dia é dia, qualquer hora é hora e qualquer lugar é lugar para dizer a todos, encarnados e desencarnados, de nosso amor por eles.

Então falemos disso. Com todos. Sempre com sinceridade. Expressemos nosso amor, nosso reconhecimento, nosso apreço, nossa gratidão, nossa satisfação, nossa alegria, nossa admiração e nosso carinho pelas pessoas. Repito, tanto pelos desencarnados como pelos encarnados. Próximos ou distantes. Parentes ou apenas conhecidos. O amor não acaba se o distribuirmos. Usemos dele sem parcimônia e sem receio!

Não tenhamos vergonha de expressar apreço e amor. Só faz bem! Tem gente que acha que expressar docilidade nos deixa vulneráveis, menores. Não tem sentido. Mesmo um chefe; pode ser cordial, carinhoso e afável, e ainda assim ser exigente. Não são comportamentos antagônicos, mas sim complementares.

Neste assunto, ainda há que se pensar um pouco mais.

Ficamos tristes por não haver falado o que achamos que deveríamos ter dito para quem já morreu. Mas, espere um pouco: as pessoas não são bobas! Elas percebem o nosso amor, o nosso carinho, mesmo que não o tenhamos expressado verbalmente. Mas, claro, melhor amor explícito que amor implícito, que precisa ser decodificado. Então, esforcemo-nos, treinemos amar a todos, ou melhor, comecemos por treinar a expressar o nosso amor.

Desfrutai com avidez as alegrias que vos podem dar os filhos; permiti, em compensação, que encontrem em vós as alegrias que lhes podeis dar e aproveitai, sem demora, toda a felicidade: nada está assegurado quanto a noite de hoje. Dei prazo demasiadamente longo: nada está assegurado para esta hora.

SÊNECA

Duro dizer “eu te amo”

Muitos de nós temos vergonha de dizer que amamos alguém. A frase “eu te amo”, que os atores das novelas falam com tanta facilidade, fica enroscada no terceiro molar e custa a sair! Se é difícil dizer que amamos, demonstremos nosso amor com outras palavras. Com um elogio sincero, uma palavra de apreço, de gratidão ou de regozijo. Ou mesmo com um ato como um carinho, um toque, um sorriso, um favor, uma gentileza ou uma delicada lembrança. Um telefonema, um SMS e mesmo um “curtir” numa rede social podem ser lidos como uma manifestação de um “eu te amo”. Se não tivemos condições de demonstrar de forma veemente nosso amor por alguém que morreu, saibamos que ele ou ela muito provavelmente sentiu nosso amor. E pode ainda sentir nosso amor agora, sempre expresso nos nossos pensamentos e preces. Amemos aquele que morreu. Nós não amamos apenas a imagem, a pele, os ossos e os cabelos de quem amamos. Nós amamos a pessoa. E a pessoa é o que ela é e expressa. Então, na verdade, o que amamos é o espírito. Assim, dá para seguir amando sempre, independentemente do corpo, que mais não é que uma vestimenta do espírito.

***Não temos exatamente uma vida curta, mas
desperdiçamos uma grande parte dela.***

SÊNECA

O amor em forma de gentileza e genuíno interesse

Ainda na conversa sobre como demonstrar o amor, vale a pena estarmos atentos ao exercício do amor. Tudo na vida (e depois dela também) é exercício. Podemos, se quisermos, amar a todos todo o tempo. Como? Pelo respeito, pela atenção e pela gentileza. Relacionado-nos fraternal e gentilmente com todos. Interessemos-nos, de fato, por todos. Podemos aprender muito com, literalmente, todas as pessoas à nossa volta. Podemos aprender com elas e amá-las.

Respeitar, ouvir com vontade e responder gentilmente é demonstrar amor ao garçom, ao médico, à aeromoça, ao vendedor, à enfermeira, ao policial, ao fiscal, ao pedinte, ao chefe, ao cônjuge, ao filho, ao pai, ao idoso, à criança, ao estrangeiro, ao vizinho, ao colega de trabalho, ao arrogante, ao antagonista, ao agressivo... A lista é infinita! O exercício — de autoburilamento, de paciência e de humildade — também é. Mas é um exercício fascinante! E que nos faz um bem danado! Exercitemos-nos na gentileza!

A vida, se desperdiçada no luxo e na indiferença, se nenhuma obra é concretizada, por fim, se não se respeita nenhum valor, não realizamos aquilo que deveríamos realizar, sentimos que ela realmente se esvai.

SÊNECA

Culpa, remorso, reparação e perdão

Outro sentimento comum que temos com relação àquele que desencarnou é a culpa. Culpa por alguma coisa que fizemos ou deixamos de fazer. Achamos que agimos errado com aquele que morreu, e agora é tarde para pedir perdão. Será mesmo? Será mesmo que agimos errado? Será mesmo tarde para pedir perdão?

Compreendamos que todos estamos ainda em fase de aprendizado. Somos espíritos, por assim dizer, em começo de carreira, por isso, por falta de experiência, por imaturidade e por ignorância, estamos ainda muito sujeitos a fazer bobagem. Então, ainda que devamos estar atentos para nos aperfeiçoar e não errar muito, saibamos que isso acontece.

Devemos também tentar dar o peso real ao que nos preocupa. Por vezes, o que achamos que foi uma tremenda “pisada na bola” é interpretado pelo outro como um deslizezinho à toa. Às vezes, passamos anos nos culpando por algo que, na perspectiva do ofendido, não foi tão grave assim.

E, por fim, sempre é tempo de pedir perdão. Mesmo que aquele a quem tenhamos ofendido já não esteja fisicamente acessível a esse pedido de perdão. Não importa. Pedir, sinceramente, perdão nos ajuda a evoluir. O pedido sincero de perdão trouxe antes uma avaliação do nosso erro, do nosso mal proceder. Trouxe também um saudável exercício de humildade. E ainda é um belo exemplo de humanidade, que faz bem a todos aqueles que dele tomam conhecimento.

É importante, Maria, que discutamos a relação entre culpa, remorso, reparação e perdão.

Culpa: a culpa é um alarme. Funciona como a dor. A dor física é um alarme a nos indicar algum problema de saúde no nosso corpo. Sem ela, como consertar o organismo? Com a culpa é igual. Ela nos alerta para alguma coisa errada. Mas, neste caso, não no corpo físico, mas na nossa moral. A culpa é o alarme moral que dispara. A culpa nos diz que agimos mal em alguma situação. E o que é agir mal? É agir contra o que é correto e justo. É agir contra o bem-estar alheio. A culpa nos dá o primeiro peso para que tenhamos consciência do erro. Mas a culpa em si de nada adianta. Ela é só o alerta. É preciso tratar o problema.

Remorso: se a culpa é o alarme, o remorso é o passo seguinte à culpa. É um raciocínio além da culpa. Já traz em si uma avaliação do erro e um sentimento de arrependimento. Na culpa, assume-se o erro. No remorso, começa-se a pensar que não se deveria ter feito aquilo, que poderia ter sido diferente. Mas também o remorso em si de nada ou de quase nada serve. Quantas pessoas ficam remoendo

o problema no remorso, se martirizando, e além disso não vão?

Reparação: se a culpa é o alarme, se o remorso é um raciocínio sobre o erro, a reparação é uma ação sobre o erro. A reparação é o coroamento, a mais nobre e importante parte do processo. É ela, a reparação do erro, que vai nos redimir e sobretudo nos educar. É pela reparação de nossos erros que crescemos. É pela reparação que demonstraremos de fato nosso arrependimento e nossa vontade de reconstruir. É pela reparação de nossos erros que nos reconciliamos com nossos desafetos. A reparação de nossos erros é a melhor forma de pedirmos desculpas, promovermos o bem e exercitarmos a modéstia. E é ainda pela reparação que demonstramos, sobretudo a nós mesmos, que estamos no caminho certo.

A reparação de nossos erros deve ser rápida. Se erramos e percebemos que erramos, dobremos nosso orgulho e nossa vaidade e rapidamente sigamos para reparar nosso erro. Mas, se a reparação imediata de nosso erro não foi possível, saibamos que sempre é tempo de fazê-lo. Podemos reparar nosso erro com um simples, mas sincero, pedido de desculpas (bom). Ou podemos reparar nosso erro com uma ação concreta no sentido oposto ao que fizemos de errado (muito melhor). Se tivermos abandonado, acolhamos. Se tivermos agredido, sejamos afáveis e compreensivos. Se tivermos sido intolerantes, sejamos pacientes. Se tivermos roubado, distribuamos. Se tivermos conspirado, unamo-nos. A reparação é a chave de nosso progresso, de nosso sossego, da caridade e do bem-estar de toda a humanidade. A reparação nos educa. Quando retomamos o erro, quando exercitamos a humildade e nos doamos ao próximo, estamos na verdade promovendo a paz.

Perdão: onde entra o perdão nessa história toda? O perdão é algo que não deveria existir. Explico.

Querido amigo meu e um dos fundadores do núcleo espírita que frequento, Gerson, me disse certa vez uma coisa que me assustou e intrigou, mas acho que ele está certo. Gerson me disse que Deus não perdoa.

Como assim, Deus não perdoa?

Não perdoa porque não precisa perdoar: Deus não se ofende!

Quem se ofende somos nós, que ficamos melindrados com qualquer besteira.

Deus, extrema sabedoria, compreende, não se ofende.

Deus sabe que erramos por ignorância e que, com o tempo, vamos reparar nossos erros e crescer em sabedoria e amor. Então, como entende, não se ofende. Legal, não é, Maria? Já pensou que bacana quando nós também não nos ofendermos? Seremos como super-homens: seremos invulneráveis! E, melhor, se ninguém se ofende, não há mágoa. Não havendo ofensa nem mágoa, não há

revide, não há vingança e não há conflito: há paz.

Então, quando estivermos evoluídos, não mais haverá necessidade do perdão.

Mas, enquanto isso não acontece, Maria, o importante é perdoar. Perdoar aos outros (mais) e a si mesmo (menos).

Perdoar aos outros significa se melindrar menos, compreender mais, relevar mais, largar de ser chato.

Perdoar a si mesmo significa se estudar, buscar se compreender, corrigir-se, reconciliar-se consigo e não ficar se martirizando.

Agora, no perdão, só vale o perdão sincero, aquele que vem incondicionalmente. De nada vale dizer por exemplo: “Eu o perdoo, mas nunca mais quero vê-lo na minha frente!” Que perdão é esse? O verdadeiro “perdoador” é aquele que se coloca no lugar do outro e busca compreendê-lo. Perdoar não significa concordar, mas compreender, aceitar a diferença e promover a reconciliação em favor de uma vida melhor.

Acontece também, Maria, de um que não perdoou ou não foi perdoado numa encarnação passada vir novamente, numa nova encarnação, junto daquele a quem prejudicou ou por quem foi prejudicado. Eles vêm para refazer a relação danificada. Para se perdoarem pela reconstrução, pela reparação. É o caso, por exemplo, daquela mãe muito dedicada que batalha quanto pode pelo bem do filho, o qual não dá muito valor a toda essa dedicação. Provavelmente, o filho foi o mais prejudicado na outra encarnação e ainda sobra um quê de mágoa, de desconfiança e de ressentimento. Ou o oposto: o caso do filho que tem um amor e dedicação extremos ao pai, mas o pai não reconhece essa dedicação toda do filho. Ali talvez esteja havendo uma reparação. Um pode, por exemplo, ter abandonado o outro na encarnação passada e agora vem se dedicar a ele para tentar reconstruir o amor e compensar o mal causado.

Dia desses, estava lendo um livro interessante de um guru de carreiras norte-americano, Marshall Goldsmith. O livro dele (em inglês: *What got you here won't get you there*) nada tem a ver com uma discussão sobre a morte ou o Espiritismo. Mas ele cita um amigo que tem uma frase interessantíssima sobre o perdão. Diz mais ou menos o seguinte: “Perdoar é deixar de se iludir com a perspectiva de um passado melhor”.

Bárbaro, não? O passado não pode ser melhorado, claro!

Pensemos então no presente e no futuro, que esses, sim, podem ser melhorados com os nossos esforços. Perdoemos para que possamos deixar essa tremenda âncora que é a mágoa para trás! Magoar-se é um bom sinal de nosso atraso. Ego ativo. Aquele cuja inteligência já sobrepuja o instinto compreende e não se magoa.

Amar e perdoar. Ou perdoar para amar.

Um bom mote para se ter sempre em mente.

*Se deploras a morte de teu filho, a culpa é do
momento em que nasceu, pois a morte te foi
anunciada ao nascer. Com esta condição ele te fora
dado, este destino o acompanhava desde o teu ventre.*

SÊNECA

O amor em igual medida para todos

Quanto à expressão de nosso amor para com todos, vale um parágrafo.

Chegará o dia (e pode demorar um montão, pois o tempo para o espírito muito pouco representa) em que todos amaremos a todos. Como assim?

Hoje amamos os que amamos. Os mais próximos. Geralmente nosso amor, de tão pequeno, não dá para mais que algumas dúzias de pessoas ao nosso redor. Quase sempre, apenas os familiares.

O Espiritismo diz que, no futuro, amaremos a todo mundo. Igualmente.

Amaremos nossa mãe do mesmo modo que amamos nosso cliente, o feirante, o professor, o agricultor, o fiscal ou o nosso oponente.

O Espiritismo nos explica que temos a capacidade de compreender a todos, e, compreendendo aos outros e a nós mesmos, fica fácil amá-los. Somos todos iguais: espíritos em desenvolvimento. Repare, Maria, que, olhando com isenção e total sinceridade, veremos que o que criticamos nos outros ou fazemos igualzinho ou fizemos igualzinho num passado não muito remoto. Compreendendo isso, dá para simpatizar e se solidarizar com todos.

Amar o próximo significa isto: compreendê-lo. Respeitá-lo. Não querer o mal. Auxiliar a todos. Solidarizar-se. Compartilhar. Caminhar juntos. Não julgar. Não excluir.

E isso dá para fazer já hoje, no estágio atual de nosso desenvolvimento. Concorda, Maria?

E como fazer isso? Como amar a todos indistintamente?

Com calma. Com atenção e compromisso para com nosso modo de ser. Basta ouvir a todos, respeitar a todos. Buscar compreender seus pontos e posturas. Ser gentil. Atencioso. Delicado. Encorajador.

Já pensou quando isso acontecer com toda a humanidade, Maria? Será o fim dos preconceitos, conflitos étnicos e da briga pelo poder.

Chegará a hora em que amaremos o desconhecido da rua, amaremos o político e até o presidiário.

Penso que, quando chegarmos a isso, talvez não haja mais presidiário nem policial. É que não haverá mais o mal nem a necessidade de controle e punição. Cada um, já bem esclarecido e evoluído, será responsável por si mesmo e cuidará do bem comum.

Acha isso impossível de acontecer? Parece mesmo, não é?

Mas veja que nota curiosa nos traz o jornal inglês *The Guardian* de 11 de novembro de 2013: diz que a Suécia está fechando algumas de suas prisões... por falta de presidiários!

Anunciaram o fechamento simultâneo de quatro presídios!

É ou não é admirável?

É ou não é algo que nos enche de esperança?

Alguns argumentarão que isso acontece apenas em países desenvolvidos, como a Suécia, mas nunca por aqui.

Como contra-argumento, ofereço três pontos:

1. É um começo. Um dia chegará aqui. Ou não foi assim, por exemplo, com a abolição da escravidão, a consciência ambiental e a restrição ao fumo? Tudo que é bom começa em algum lugar e, com o tempo, se espalha.
2. Temos tempo. Essa melhora da humanidade pode demorar para acontecer, mas qual a pressa? Como espíritos, temos tempo, todo o tempo. Se não for para agora, que seja para daqui a 3 mil ou 170 mil anos, a nós não importa.
3. Somos humanos. Antes de sermos brasileiros, somos humanos. O que acontece no mundo, com a humanidade, nos afeta. Fiquemos então felizes pelo progresso humano, seja ele onde for. Na verdade, antes de sermos brasileiros ou humanos, somos seres do universo, coexistimos com animais, plantas, minerais e tudo mais que existe. Nesse sentido, qualquer progresso em qualquer recanto do universo importa. Mesquinho seria querer e se importar apenas com o progresso que traz benefício diretamente a nós. Isso seria ter visão por demais obtusa.

A humanidade tem sempre melhorado, Maria. Basta ver os progressos alcançados da Idade da Pedra para a Idade Média, e dela para hoje em dia. O homem avançou em progresso material e também progresso moral. Hoje — para pegar três exemplos bem crus —, o homem não pode praticar o canibalismo, não pode escravizar outro homem e não pode estuprar. Na infância da humanidade e em alguns casos bem mais recentemente, essas práticas eram aceitas. Estamos melhor. Evoluímos. Sempre. Lentamente, mas caminhamos!

*Procura a satisfação de veres morrer teus vícios
antes de ti.*

SÊNECA

Comunicação com os mortos

Muita gente vai aos centros espíritas buscando se comunicar ou ao menos saber do estado daquele que ama e morreu.

É possível quem morreu se comunicar com quem ainda está encarnado?

Claro que sim! E isso não é exclusividade do Espiritismo. Muito antes dele (que tem apenas cerca de 150 anos), a história já registrava a comunicação entre os chamados mortos e os chamados vivos. Basta considerar os oráculos, os xamãs, os pajés, as mães de santo do candomblé e uma série de relatos em praticamente todos os livros sagrados de todas as religiões para ver que essa comunicação não só é possível, como também corriqueira.

O Espiritismo ficou muito conhecido no Brasil, sobretudo nas décadas de 1960 e 1970, pelas mensagens psicografadas obtidas pela mediunidade de Chico Xavier. Psicografia é uma das formas de manifestação mediúnica na qual o médium escreve sob a influência de um espírito. Chico trouxe muitas mensagens de esperança e paz, sobretudo para mães cujos filhos haviam falecido ainda jovens. Várias dessas mensagens continham fatos que só o pai ou a mãe e o desencarnado sabiam. Em resumo, sim, é possível obter tais mensagens sobre o estado daquele que desencarnou.

Mas o próprio Chico Xavier alertava dizendo que o telefone só funciona de um lado: de lá para cá. Ou seja, não dá para ficar pedindo uma mensagem específica. Ou melhor, até dá, o que não se tem é a certeza do resultado ou da autenticidade da mensagem. A comunicação específica sobre o estado de alguém que desencarnou só vem quando for, por alguma razão, autorizada pela espiritualidade.

Então, o mais recomendado mesmo, Maria, é que não se fique querendo buscar uma mensagem daquele que morreu. Se Deus quiser que saibamos como está o que desencarnou, nos dará ciência da situação dessa pessoa. Por que de fato queremos saber daquele que morreu? Em que isso o ajudaria? É mera curiosidade. Mais importante é orar por ele, desejar que esteja bem e continuar a nossa vida, cuidando bem dos que por aqui ainda estão.

O risco da busca frenética por notícias do morto é de cairmos em mãos de gente inescrupulosa. Fugamos, por exemplo, de gente que cobra por mensagens dos mortos. A mediunidade é gratuita, e ninguém tem direito de cobrar por ela. Os que cobram são charlatães. Esses ou são falsos médiuns ou são médiuns de verdade mas que estão “assessorados” por espíritos mal-intencionados, mentirosos, enganadores ou no mínimo ignorantes. Espíritos sérios, evoluídos e interessados na promoção do bem não trabalham por dinheiro, nem aceitam que médiuns lucrem/vivam de suas comunicações. Esses enganadores se aproveitam

da fragilidade de quem ainda está abalado pela morte de uma pessoa querida para iludi-lo e lhe tirar dinheiro.

O mesmo conceito serve para todos aqueles que se valem do apelo do que é espiritual para vender algo: adivinhos, quiromantes e cartomantes. Vale também para os autores de livros psicografados. De quem é a autoria desses livros? Dos médiuns ou dos espíritos que ditaram os textos?

Novamente, Chico Xavier é um exemplo adequado. Publicou mais de 400 livros que foram escritos por meio da psicografia. Esses livros venderam e vendem muitos milhares de exemplares. Chico Xavier não lucrou nada com nenhum deles. Nada. Poderia ter ficado milionário, mas optou por viver e morrer pobre. Cedeu os direitos autorais de todos os “seus” livros para obras assistenciais espíritas. Cedeu porque sabia que os livros não pertenciam a ele, mas sim à espiritualidade que lhe ditara os textos. Esses, sim, os verdadeiros autores. Infelizmente, o mesmo não acontece com todos os autores que escrevem via psicografia. Alguns estão bem, mas bem ricos mesmo. Milionários. Alegam que precisam do dinheiro para viver e fazer caridade.

O Espiritismo diz exatamente o contrário: não há no Espiritismo um único profissional que viva do Espiritismo. Todos são voluntários. Todos os que atuam no Espiritismo têm algum emprego ou outra fonte de receita. Não vivem de explorar a mediunidade. Esses autores que lucram com a escrita espírita, ao sofrerem a crítica por cobrar por obra mediúnica, irritam-se, justificam-se, criticam e acabam por abandonar o Espiritismo. Passam a se dizer não mais espíritas, mas espiritualistas! Então, tá...

A morte não é a maior perda da vida. A maior perda da vida é o que morre dentro de nós enquanto vivemos.

PABLO PICASSO, (1881-1973), pintor, escultor e desenhista espanhol

Os sonhos

Quando dormimos, nosso corpo dorme, pois é feito de matéria e precisa se recuperar. Mas nosso espírito, que não é material, não precisa do descanso. Ele não dorme. Enquanto dormimos, ou melhor, enquanto nosso corpo dorme, nosso espírito sai temporariamente do corpo. Saímos e vamos nos encontrar com outros espíritos. Vamos ao encontro de espíritos desencarnados ou que, como nós, ainda estão encarnados, mas que naquele momento, durante o sono, estão semilibertos do corpo. Vamos sempre nos encontrar com quem temos afinidade. Bandidos se encontram com bandidos para planejar ou realizar ações criminosas. Estudiosos se encontram com estudiosos para aprender. Sensuais se encontram com sensuais para dar vazão às suas vontades. Nesses momentos, durante o sono, pode ser também que nos encontremos com os espíritos que nos são caros e que já morreram. Com eles conversamos, matamos a saudade, nos reconciliamos ou brigamos. Depende.

Então, antes de dormir, o que podemos fazer é direcionar nossa “viagem”. Podemos pedir a Deus e aos bons espíritos que, durante o sono, quando nosso espírito estiver semiliberto do corpo, que estejamos em bons lugares e com boas pessoas. E, se quisermos e se for possível, que nos encontremos com aquela pessoa que amamos e que desencarnou.

Mas, atenção: nem todo sonho é um encontro entre espíritos. Não é. Alguns sonhos são apenas descarga mental.

Uma curiosidade: já reparou, Maria, como há dias em que acordamos muito bem e felizes e há dias em que acordamos muito mal? Reparou que há dias em que acordamos com uma boa ideia na cabeça? Ou com a solução para uma questão que nos atormentava na noite anterior? Pense: por que será que isso acontece?

*Faltar-nos-ão lágrimas antes que razões de chorar.
Se não podemos pôr fim às lágrimas, pelo menos
devemos reservar algumas. Nenhuma coisa se deve
poupar mais do que estas, cujo uso é tão frequente.*

SÊNECA

Velas para iluminar o caminho?

Muita gente acredita que é bom acender uma vela para iluminar o caminho do que morreu. Faz sentido? Não faz.

O espírito não precisa de luz para enxergar. Ele não enxerga com os olhos do corpo, mas com os “olhos da alma”, e para isso não precisa de iluminação.

O mesmo raciocínio se aplica a qualquer outra crendice. O espírito não precisa de alimento físico, não precisa de bebidas, oferendas ou sacrifício de animais.

Se queremos mesmo ajudar quem desencarnou, usemos a inteligência e o bom senso. Se quisermos oferecer algo a ele, ofereçamos nosso amor por meio da oração. O que ele precisa mesmo é de nosso apoio e nosso amor. Pensemos nele dessa forma, dando apoio em sua nova caminhada e declarando todo o nosso amor. Isso, que não é pouco, basta.

***A maioria das pessoas teme a morte por não ter feito
nada em suas vidas.***

PETER USTINOV (1921-2004), ator e escritor inglês

FIM

Bem, Maria, este foi um livro sobre a morte. Mas, se você prestar bem atenção, verá que é, na verdade, um livro sobre a vida.

O que tememos por morte — o fim, o escuro, a dor, a ausência e a separação eterna —, tudo isso, espero que tenha ficado claro, inexistente.

A morte é apenas mais um momento em nossa vida.

Alguém já disse que o nascer é uma morte. Ao nascer, como encarnados, morremos na nossa vida no plano espiritual. E, ao morrer como encarnados, o oposto acontece: renascemos para o mundo espiritual. Um vaivém danado!

Viver é maravilhoso! E o bacana é que a vida, maravilhosa, vai muito, mas muito além do que a princípio imaginamos!

Espero, Maria, que o que você leu aqui tenha sido útil.

E que você fique bem.

SOBRE O ESPIRITISMO

A crença na sobrevivência do espírito depois da morte do corpo é muito antiga. Há 2.400 anos, Sócrates e Platão já falavam dos cuidados que devemos ter com nossa alma, que é imortal.

Comunicações entre vivos e mortos também sempre existiram, em todas as partes, em todos os povos e religiões.

Na mesma época de Sócrates e Platão, já se consultavam as pitonisas e os oráculos, que faziam a ponte na comunicação entre o mundo dos encarnados e o dos espíritos. O que os gregos chamavam de oráculos é o que o Espiritismo chama de médiuns.

Portanto, alguns aspectos-chave do Espiritismo, como a crença na vida do espírito independentemente do corpo e a comunicação entre os vivos e os ditos mortos, tudo isso não é criação do Espiritismo. É muito anterior ao seu aparecimento. O mesmo pode ser dito da reencarnação. Já era conhecida e fazia parte da cultura de vários povos havia milênios.

O Espiritismo foi codificado há pouco tempo, cerca de 150 anos. Quem pesquisou, coletou as informações e organizou o conhecimento sobre o mundo dos espíritos e sua relação com os encarnados foi um intelectual e pesquisador francês chamado Hippolyte Léon Denizard Rivail. Rivail acabou adotando um pseudônimo pelo qual até hoje é conhecido: Allan Kardec.

Para definir de modo sucinto em que se baseia o Espiritismo, listo meia dúzia de pontos:

1. **Deus** — a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas.
2. **A prática da caridade** — como modo de viver em harmonia e crescer.

3. **A reforma íntima** — como meio para constante melhora do caráter.
4. **O livre-arbítrio** — total autonomia, mas com a completa responsabilidade.
5. **O espírito** — que encarna e desencarna, aprendendo e aperfeiçoando.
6. **Jesus Cristo** — como exemplo de espírito já muito evoluído e modelo.

Kardec publicou a bibliografia básica do Espiritismo.

Para conhecer mais sobre o Espiritismo, recomenda-se a leitura de:

- *O Livro dos Espíritos* (1857)
- *O Livro dos Médiuns* (1861)
- *O Evangelho Segundo o Espiritismo* (1864)
- *O Céu e o Inferno* (1865)
- *A Gênese* (1868)
- *Obras Póstumas* (1890)

A maior nação espírita do mundo é o Brasil, com alguns milhões de espíritas e muitos outros milhões de simpatizantes.

*Se você gostou deste livro,
doe-o em benefício de outras pessoas.*

*Se você não gostou,
para que guardá-lo?*

Doe seus livros já lidos.

